astrea PHARMACIE
pharmaSuisse
Le magazine officiel offert par votre pharmacie
Janvier / février 2014

« Paré(e) pour l'hiver »

Antibiotiques
Prévenir les résistances

Page 6

Alternatives
en cas de refroidissement

Page 19

Des questions ?
Bien comprendre son traitement

Page 24

CALCIUM PLUS VITAMINE D3

Pour aider à la prévention de l'ostéoporose

- Comprimé à mâcher – facile à prendre
- Posologie: 1 à 2 × par jour
- Goût agréable de citron

nouveau

calcimagona™-D3

Calcimagona™-D_3/Calcimagona™-D_3 Forte: C: Calcimagona™-D_3: Calcii carbonas 1250 mg (corresp. à 500 mg de calcium élémentaire), Cholecalciferolum 10 µg (corresp. à 400 U.I. de cholécalciférol); Calcimagona™-D_3 Forte: Calcii carbonas 2500 mg (corresp. à 1000 mg de calcium élémentaire), Cholecalciferolum 20 µg (corresp. à 800 U.I. de cholécalciférol). **I:** traitement et prophylaxie des carences en vitamine D et calcium des personnes âgées. Soutien dans la prévention et dans le traitement de l'ostéoporose. **P:** 1 à 2 comprimés à mâcher de Calcimagona™-D_3 ou 1 comprimé à mâcher de Calcimagona™-D_3 Forte par jour. **CI:** hypersensibilité à l'un ou plusieurs des composants, hypercalcémie, hypercalciurie, néphrolithiase ou urolithiase, hypervitaminose D, insuffisance rénale, hyperphosphatémie, hyperparathyroïdie primaire, thérapie par le calcitriol ou d'autres métabolites de la vitamine D, plasmocytome diffus, métastases osseuses, ostéoporose due à une immobilité prolongée, immobilité prolongée associée à une hypercalciurie et/ou une hypercalcémie, phénylcétonurie (Calcimagona™-D_3). **P:** insuffisance hépatique, sarcoïdose. **IA:** phénytoïne, barbituriques, colestyramine, l'huile de paraffine, préparations digitaliques, tétracyclines, antibiotiques de la classe des quinolones, lévothyroxine, fluorure de sodium, bisphosphonates, préparations ferrugineuses, corticostéroïdes, diurétiques thiazidiques, diurétiques de l'anse. **EI:** hypercalcémie et hypercalciurie, troubles gastro-intestinaux. **C:** Calcimagona™-D_3: 20**, 60* et 120**; Calcimagona™-D_3 Forte: 14**, 30**, 60** et 90** comprimés à mâcher. **Catégorie de délivrance:** D. **Distribution:** Takeda Pharma AG, Freienbach. Pour de plus amples informations: cf. www.swissmedicinfo.ch. *disponible sur le marché suisse; ** pas disponible sur le marché suisse 287.13-CAL 0

Le temps passe si vite,

cher lecteur, cher lectrice,

et plus je prends de l'âge, plus les choses s'accélèrent. Ma fille a une explication toute trouvée à ce phénomène : « Evidemment qu'une journée te semble si courte puisque cela fait déjà si longtemps que tu es sur terre ! », m'a-t-elle dit un jour.

C'est vrai, tout est relatif. Pourtant, nous faisons parfois comme si nous étions maîtres du temps. Nous faisons des plans des années à l'avance, pour les prochains mois, les prochaines semaines ou tout simplement le lendemain.

Les choses de la vie sont étonnamment fiables et immuables, je le concède. Inlassablement, l'air enfle nos poumons, le sang coule dans nos veines, nos nerfs et notre système immunitaire travaillent. Mais si ce bel ordonnancement se dérègle ? Si notre cœur défaille, si un vaisseau sanguin se rompt, si notre nuque se brise, qu'une plaie béante se forme et que notre respiration cesse purement et simplement ? Un faux pas et tout s'arrête.

Nous pouvons faire autant de plans que nous le voulons, rien ne nous garantit que nous franchirons le soir le seuil de la maison que nous quittons le matin. Chaque jour est un cadeau (même si, avec le temps, les jours raccourcissent de plus en plus). Peut-être devons-nous simplement faire plus de pauses, porter plus d'attention à ce que nous avons déjà et réapprendre à profiter du temps présent.

C'est dans cet état d'esprit que je me réjouis de passer une nouvelle année à vos côtés et des nombreuses aventures qu'elle nous réserve.

Bien à vous
Dr pharm. Chantal Schlatter, pharmacienne
Rédactrice en chef astreaPHARMACIE

Ch. Schlatter

Elle a posé pour nous

Nom : Neuhaus ***Prénom :*** Itza

Lieu de résidence : Berne

Age : 27

Situation familiale : Célibataire

Profession :
Directrice du marketing

Qu'aimez-vous le plus dans votre travail ?
La diversité

Que faites-vous pendant vos loisirs ?
Du patin à glace, de la danse et du sport en général. J'aime aussi découvrir d'autres cultures.

Comment définiriez-vous la santé ?
Pour moi, la santé fait partie des choses les plus importantes de la vie et nous pouvons faire beaucoup pour la préserver en mangeant sainement, en faisant beaucoup de sport et en trouvant un juste équilibre entre travail et vie privée

Utilisez-vous un remède maison en particulier ?
Les tisanes

Photo: www.merlinphotography.ch

CONTRE-DOULEURS® IL400 aide
en cas de maux de tête, douleurs dentaires et dorsales
Veuillez lire la notice d'emballage.
CONTRE-DOULEURS IL400
WILD
Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

Annonce publicitaire

Lorsque humidité et froid mettent votre santé à l'épreuve …

Vent et froid s'engouffrent dans les moindres interstices. Même habillés chaudement nous sommes comme paralysés. Le système immunitaire du corps est tous les jours mis à forte contribution. Une fois affaibli, les virus et bactéries ont beau jeu.

La petite entreprise suisse Spagyros propose différents remèdes pour renforcer le système immunitaire ou pour soigner les refroidissements. Pour cela, elle mise exclusivement sur le meilleur de la nature.

Gouttes
Spagymun® 50 ml

Gouttes SPAGYMUN®

Elles renforcent durablement le système immunitaire et favorisent ses défenses lorsqu'on est sujet aux refroidissements, légères infections d'ordre général ou que les maladies infectieuses traînent en longueur.

Les variétés d'échinacées et *Eupatorium perfoliatum* utilisés de tout temps par les Indiens d'Amérique du Nord et d'Amérique centrale comme plantes médicinales ont fait leurs preuves pour stimuler le système immunitaire. On utilise sciemment les parties souterraines et aériennes d'*Echinacea purpurea* et *d'Echinacea angustifolia* car elles se complètent à merveille. L'essence spagyrique d'*Eupatorium perfoliatum* renforce en outre l'efficacité du médicament.

Gouttes et tablettes contre les maux de gorge SPAGYROM®

Leur excellente vertu contre les symptômes de refroidissement tels que maux de gorge, toux et infections grippales est reconnue depuis de nombreuses années. De plus Spagyrom® peut être utilisé en cas d'inflammations et d'infections de la cavité buccale et de la région rhinopharyngée. Ici aussi, le secret réside dans la combinaison des composants: exactement comme pour le Spagymun®, des extraits de plantes fraîches des deux variétés d'échinacées sont utilisés. On y ajoute 9 huiles essentielles de culture bio. Le potentiel antiviral et antibactérien se développe efficacement dans les gouttes et les tablettes contre les maux de gorge Spagyrom®.

Gouttes Spagyrom® 50 resp. 100 ml
et tablettes contre les maux de gorge 24 pièces

Spray buccal
Spagyrhin® 30 ml

Spray buccal spagyrique SPAGYRHIN®

La plupart du temps le soulagement apporté par les sprays nasaux est de courte durée. Le spray buccal Spagyrhin® ne met pas simplement un terme au flux nasal, mais le régule durablement et aide radicalement en cas de rhume dû à un refroidissement ou d'écoulement nasal, d'œdème des muqueuses nasales et de formation de croûtes nasales. 4 essences spagyriques d'après Baumann provenant de l'oignon *(Allium cepa),* de l'herbe aux myopes *(Euphrasia officinalis),* de l'eupatoire à feuilles de chanvre *(Eupatorium cannabinum)* et du sureau *(Sambucus nigra)* en sont responsables. La spagyrie est un processus de fabrication très ancien, une méthode compliquée (fermentation, distillation, calcination) qui fait ressortir la force des plantes sous leur forme la plus pure.

Les produits présentés sont des médicaments.
Veuillez lire la notice d'emballage ou consultez un spécialiste.

Titulaire de l'autorisation : **Spagyros AG – 3073 Gümligen**

Sommaire

En direct de votre pharmacie
24 (In)certitude à la sortie de l'hôpital ?
28 La réponse du pharmacien
36 Faire bon ménage avec sa pharmacie

Rhume et grippe
6 Gros plan : la résistance aux antibiotiques
10 Douleurs à la déglutition
13 Une toux sous contrôle
16 Bouchon en vue
19 Médecine douce et remèdes maison

Soins du corps
27 La peau : organe miroir
30 Soin des mains et des ongles
34 Soin des cheveux
38 Soin des lèvres et boutons de fièvre
41 Homéopathie contre les boutons de fièvre

Nutrition et poids
42 Contrôler son poids
44 Sels de Schüssler en cas de diarrhée

Phyto et médecine douce
19 Médecine douce et remèdes maison
23 Les essences spagyriques aromatiques
41 Homéopathie contre les boutons de fièvre
44 Sels de Schüssler en cas de diarrhée

Recherche scientifique
9 Sensation de boule dans la gorge

Et aussi
3 Edito
5 Sommaire
45 Mots fléchés
46 Nouveautés produits
47 Mentions légales/prochain numéro

NOUVEAU
Reduflux™
la nouvelle solution contre les brûlures d'estomac
Soulage jusqu'à 2x* PLUS RAPIDEMENT les brûlures d'estomac & indigestions
benegast Reduflux
Reduflux™ avec Phycodol™ forme une barrière protectrice particulièrement efficace au-dessus du contenu de l'estomac, qui élimine instantanément tout reflux acide.
Reduflux™ - la nouvelle solution contre les brûlures d'estomac et les reflux acides.
*Grâce à la nouvelle génération d'alginates
BON - TESTEZ MAINTENANT - BON
Contre remise de ce bon dans votre pharmacie vous recevez un échantillon gratuit de Reduflux™ comprimés à mâcher.
Valable jusqu'au 28.2.2013. Jusqu'à épuisement du stock.
Interdelta SA | 1762 Givisiez | www.interdelta.ch

© Photographee.eu - Fotolia

Gros plan

La résistance aux antibiotiques

Le nombre de patients qui ne répondent plus aux antibiotiques ne cesse d'augmenter. Utilisés sans discernement, ces médicaments se heurtent à des bactéries de plus en plus résistantes. Ils sont notamment inutiles pour soigner certaines maladies banales comme l'angine virale.

Andrea Söldi

Véritables remèdes miracles, les antibiotiques permettent de guérir des maladies graves en l'espace de quelques jours. Depuis que l'usage de la pénicilline s'est généralisé, les maladies infectieuses font beaucoup moins de morts qu'il y a encore à peine 80 ans. En effet, si cette substance naturelle produite par une moisissure a été découverte par hasard à la fin des années 20, ce n'est que lors de la deuxième guerre mondiale que son usage ciblé a commencé – essentiellement auprès des militaires blessés, à l'époque. Depuis, de très nombreuses autres substances ont vu le jour.

Quand même les antibiotiques de réserve ne suffisent plus

Cependant, le remède miracle risque fort d'être victime de son succès: à cause de leur utilisation immodérée, de plus en plus d'antibiotiques ne sont plus efficaces. Car les bactéries ont d'incroyables capacités d'apprentissage. Se reproduisant à une vitesse vertigineuse, elles peuvent devenir résistantes à une substance donnée et transmettre cette résistance à d'autres souches. Ce processus naturel se trouve accéléré par l'utilisation inappropriée des antibiotiques. Un nombre toujours croissant de patients ne répondent plus aux substances courantes. Les médecins doivent alors recourir à ce qu'on appelle les «antibiotiques de réserve». Mais certains patients y résistent déjà également! Vu le cours effrayant que prend la situation, nous risquons, à l'avenir, de voir des maladies comme la pneumonie ou la fièvre puerpérale faire de nouvelles victimes mortelles.

Pas d'efficacité sur les virus

Aujourd'hui, de nombreux médecins se montrent trop laxistes dans l'utilisation des antibiotiques, estime le Dr méd. Hans-Ulrich Kull. Ce médecin de famille expérimenté, qui a géré un cabinet à Küsnacht pendant plus de 30 ans, se souvient avoir toujours subi les pressions de ses patients à ce sujet. «Beaucoup sont eux-mêmes sous pression pour pouvoir vite retourner au travail.» Pourtant, dans bien des cas, la prescription d'antibiotiques ne se justifie pas, affirme-t-il. Notamment en cas d'angine, une maladie virale dans 80 % des cas. Or, contre les virus, les antibiotiques n'ont aucune efficacité. «Les comprimés à sucer en vente libre et largement disponibles dans le commerce contiennent souvent des antibiotiques», souligne le médecin. «C'est inutile, voire dangereux.»

Une otite moyenne guérit souvent spontanément

A une certaine époque, on prescrivait presque systématiquement une antibiothérapie dans les otites moyennes qui touchent souvent les enfants, rappelle le Dr Kull. Pourtant, dans de nombreux cas, l'otite aurait pu guérir spontanément. Ces

médicaments sont tout aussi inutiles contre la grippe, affirme-t-il, puisqu'il s'agit d'une maladie virale. Quant aux blessures cutanées, elles pourraient pour la plupart guérir à l'aide de soins appropriés, sans pommade antibiotique. Les patients porteurs d'une sonde à demeure ont pratiquement toujours des bactéries dans l'urètre et la vessie ; on leur administre donc de nombreux antibiotiques inutiles et inefficaces, alors que l'organisme est généralement à même de venir lui-même à bout de ces bactéries, souligne le médecin, qui est intervenu pendant de longues années dans plusieurs établissements médicaux-sociaux.

Un impact sur la flore intestinale

Les antibiotiques modifient durablement la flore intestinale. Des analyses récentes ont montré que certains changements de composition de la multitude de bactéries impliquées dans la digestion sont encore observables jusqu'à quatre ans après le traitement. Bien qu'ils n'entraînent pas forcément de symptômes directs, on ne peut exclure qu'ils aient un impact négatif à long terme.

Finir les emballages

L'apparition de résistances est en outre favorisée par la mauvaise observance du traitement, explique le Dr Kull. Au lieu de vérifier à quelle substance la bactérie incriminée réagit, le médecin prescrit souvent, par commodité, un antibiotique dit « à large spectre ». En plus de cela, certains patients arrêtent trop vite leur traitement. Quand on se sent mieux après quelques jours, difficile de comprendre pourquoi il faut continuer à avaler des cachets. Mais si un petit nombre de germes survivent, ils apprendront à se défendre contre cette substance. Dans de nombreux pays comme l'Inde, les antibiotiques sont en vente libre et parfois utilisés abusivement. On peut aussi se les procurer au marché noir et sur Internet. Les germes résistants ont ainsi la voie libre pour se propager sur l'ensemble de la planète.

Prendre exemple sur les pays nordiques

Il existe malgré tout de grandes différences entre les pays. Ceux qui emploient un nombre plus limité de substances, et de préférence des médicaments plus anciens comme la pénicilline, affichent un taux de résistance sensiblement plus faible. Les médecins français, par exemple, recourent près de trois fois plus aux antibiotiques que leurs confrères germaniques. Et les substances utilisées s'avèrent d'autant plus efficaces chez les patients allemands. Les pays scandinaves se montrent également beaucoup plus prudents dans l'administration de ces médicaments que les Etats du sud de l'Europe. Par rapport aux autres pays européens, la Suisse est plutôt bonne élève. Quand, sur une journée moyenne, neuf habitants sur 1000 prennent un antibiotique chez nous, ils sont plus de 30 en France. Les différences entre les cantons sont toutefois considérables : avec près de 16 habitants sur 1000, le canton de Genève affiche le plus haut score, suivi par d'autres cantons occidentaux et le Tessin. Dans l'Appenzell, en revanche, les habitants avalent moitié moins d'antibiotiques que les Genevois. En termes de résistances, la Suisse se situe à peu près au milieu du classement international.

Les conseils compétents des pharmaciens

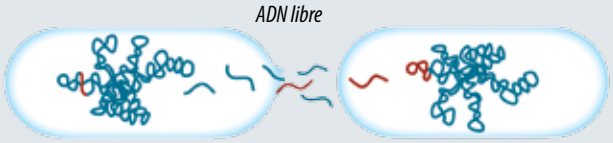
Ces dernières années, on commence à mieux mesurer l'ampleur du problème. Les pharmaciens essaient de prévenir leurs

>>>

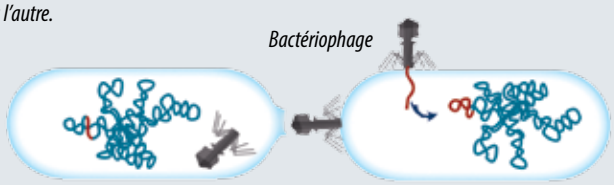
Comment apparaissent les résistances ?

Les bactéries se reproduisent par division cellulaire. Avant chaque division, elles copient leurs informations génétiques, l'ADN, pour transmettre cette copie à la nouvelle cellule. Tous les descendants de la cellule initiale sont ainsi identiques. Des erreurs d'inattention occasionnelles lors de la copie de l'ADN veillent à créer une certaine diversité, c'est ce qu'on appelle les mutations. Les bactéries ont aussi la possibilité d'induire de telles modifications de l'ADN de manière plus ou moins active (voir illustration).

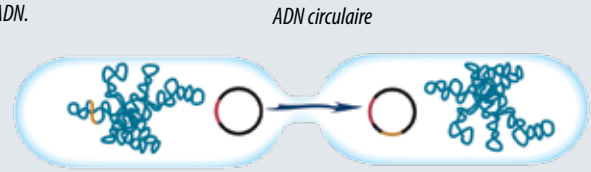
Transformation : l'ADN libre provenant d'une bactérie est transmis à une autre.



Transduction : un virus (bactériophage) transmet l'ADN d'une bactérie à l'autre.

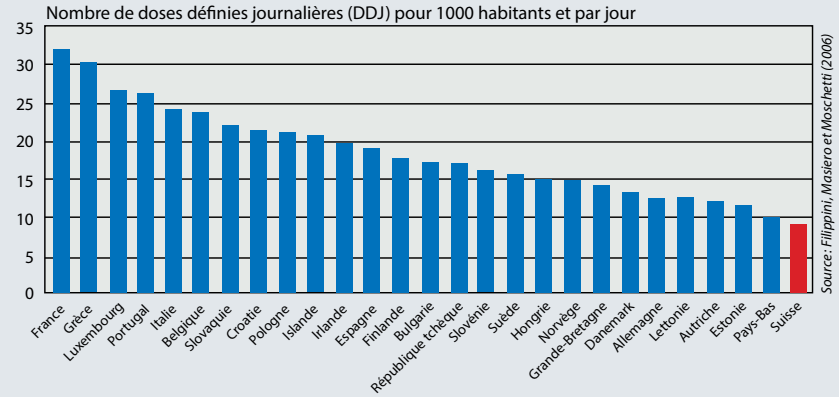


Conjugaison : accouplement de deux bactéries qui échangent leurs ADN.



La consommation d'antibiotiques en Europe en 2002

(traitements ambulatoires)



Même si la Suisse est plutôt bien classée par rapport aux autres pays européens, nous n'en devons pas moins y réfléchir à deux fois avant d'utiliser des antibiotiques afin de préserver leur efficacité à long terme.

clients contre une utilisation insouciante des antibiotiques. Tout client se présentant avec un mal de gorge à la pharmacie TopPharm de la Place d'Armes (Paradeplatz) de Zurich recevra des conseils très détaillés. Plutôt que des comprimés à sucer contenant un antibiotique, le personnel lui conseillera des tisanes, qui contribuent à enrayer l'inflammation. La respiration par la bouche irrite davantage la gorge; on veillera donc à dégager le nez à l'aide d'un spray s'il est bouché. D'autres remèdes doux stimulent la salivation ou apaisent la douleur. «Pour ne pas passer à côté d'un problème plus grave, nous recommandons à nos clients de revenir à l'officine après deux jours», explique le Dr Lorenz Schmid, le propriétaire.

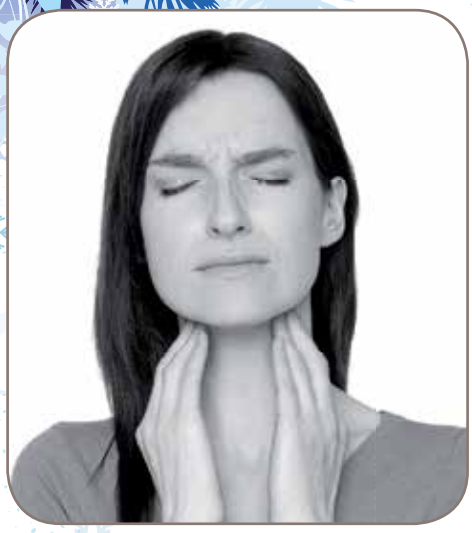
Dans certains cas rares, l'inflammation virale peut se compliquer d'une infection bactérienne. Pour les reconnaître, de plus en plus de pharmacies disposent de diagrammes, qui leur permettent de répertorier les symptômes. Si le patient se présente avec les ganglions lymphatiques du cou gonflés, de la fièvre, la gorge rouge mais ne tousse pas, le risque qu'il fasse une infection plus sévère est plus important. «Dans ce cas, nous lui conseillons de consulter le médecin», affirme le pharmacien.

Les antibiotiques dans l'agriculture

L'usage des antibiotiques n'est pas réservé aux médecins; les agriculteurs et d'autres professions en font aussi grand cas. Les animaux des élevages intensifs en reçoivent préventivement avant leur transport ou dans d'autres situations stressantes, quand il existe un risque d'épidémie ou avant une opération. Des antibiotiques sont également administrés préventivement aux veaux que l'on sépare de leur mère après quelques semaines, alors que leur système immunitaire n'est pas encore mature, pour les emmener dans une exploitation d'engraissement. Les animaux qui s'y retrouvent viennent de différentes fermes, et le risque de contamination est élevé. De nombreux éléments permettent de penser que les antibiotiques utilisés dans l'agriculture se retrouvent dans la chaîne alimentaire et contribuent à l'apparition des résistances. Les exploitations bio, en revanche, sont beaucoup plus circonspectes dans l'utilisation des antibiotiques et d'autres médicaments chimiques. En élevage biologique, leur emploi prophylactique est interdit.

Les antibiotiques trouvent même un usage phytosanitaire. C'est ainsi que leur utilisation a été autorisée en Suisse il y a 5 ans pour lutter contre le feu bactérien qui touche les arbres fruitiers. Depuis, les apiculteurs sont contraints de détruire chaque année une grande partie de leur miel parce qu'il contient des résidus. Certains pays autorisent d'ailleurs les apiculteurs à traiter directement leurs abeilles à l'aide d'antibiotiques contre les maladies infectieuses. Ces médicaments puissants sont en outre utilisés en aquaculture, notamment dans les élevages de crevettes et de poissons, et parfois même dans les produits ménagers et les cosmétiques.

Strepsils® Dolo



MAUX DE GORGE ?

STREPSILS DOLO – AU FLURBIPROFÈNE, ANTI-INFLAMMATOIRE ET ANALGÉSIQUE

Veuillez consulter la notice d'emballage.
Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen

Sensation de boule dans la gorge

Quand la gorge nous tourmente

Les problèmes chroniques médicalement inexpliqués de la gorge et du cou sont très fréquents ; pourtant, ces sensations de boule dans la gorge, ou « globus hystericus » en jargon médical, restent souvent non traitées. Une étude menée à l'Université de Bâle et financée par le Fonds national suisse entreprend aujourd'hui d'examiner de nouvelles options thérapeutiques.

Canan Özden, Prof. Dr Gunther Meinlschmidt**

Respirer, parler, déglutir, manger : tout cela passe par notre cou ; nous le faisons en général automatiquement sans nous en rendre compte. Mais tout le monde n'est pas dans ce cas.

Presqu'une personne sur dix souffre au moins une fois dans sa vie de sensations désagréables au niveau du cou, qui durent des mois, voire des années, et pour lesquelles les médecins ne peuvent identifier clairement aucune cause physique. Les patients donnent des descriptions très diverses : « j'ai comme un truc coincé au fond de la gorge », « ma gorge est comme nouée » ou « je n'arrête pas de devoir ravaler ma salive ou me racler la gorge ». Si cet état perdure plusieurs mois, le patient présente peut-être un « globus hystericus » (ou « globe hystérique »).

Comment savoir si je suis concerné(e) ?

Les questions suivantes peuvent donner les premiers indices d'une éventuelle atteinte : Ai-je souvent des sensations gênantes dans la gorge ? Est-ce que je passe beaucoup de temps à me soucier de ma gorge ? Mes troubles ne s'expliquent-ils par aucune cause physique claire ? Si vous répondez « oui » à ces trois questions, vous devriez faire vérifier par un spécialiste si vous présentez ce problème.

Que peuvent faire les patients ?

Malheureusement, on ne possède encore que peu de données scientifiques sur les possibilités de traiter cette affection. C'est pourquoi des chercheurs de l'Université de Bâle ont entrepris une étude financée par le Fonds national suisse qui vise à déterminer si la sensation de boule pharyngée peut être traitée avec succès par une psychothérapie. ■

* *Université de Bâle, Faculté de psychologie, Département de psychologie et d'épidémiologie cliniques*

Grippe ou refroidissement?
Pretuval® soulage les maux de tête, les courbatures, le rhume, la fièvre et la toux sèche.
BAYER
En cas de grippe et de refroidissement
PretuVal®
20 comprimés pelliculés
Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich
Veuillez lire la notice d'emballage.

Douleurs à la déglutition

On s'en passerait bien

© Gennadiy Poznyakov – Fotolia

Le mal de gorge, ça nous connaît. Surtout pendant la saison froide, quand cette sensation de gorge qui gratte ou brûle se fait plus fréquente. Quels sont les remèdes utiles ? Pastilles à sucer, sprays, gargarismes ? Ou vaut-il mieux passer tout de suite à l'attaque à coup d'antibiotiques ? Découvrez dans l'article ci-dessous comment réagir au mieux.

Irene Strauss, pharmacienne

Les douleurs à la déglutition peuvent avoir les causes les plus diverses : notamment les allergies ou des substances irritantes comme la fumée de cigarette. Sans parler des sucs gastriques qui, en remontant dans l'œsophage, peuvent abîmer le pharynx. Cela dit, en hiver, plus de 50 % des inflammations typiques de cette région sont dues aux virus impliqués dans les refroidissements tels que les rhinovirus, les coronavirus ou les adénovirus, qui s'attaquent aux muqueuses de la gorge et y provoquent une inflammation douloureuse. Les bactéries ne sont impliquées que dans un tiers maximum des infections de la gorge, si bien que les antibiotiques ne se justifient que partiellement pour traiter les maux de gorge.

Priorité : hydrater les muqueuses

Quand les microbes responsables des refroidissements prolifèrent gaiement, notre système immunitaire tourne à plein régime. Mais pour empêcher dès le départ les agents pathogènes de pénétrer dans l'organisme, les muqueuses du pharynx doivent être suffisamment humides et capables de se défendre. Ne constituent-elles pas, en effet, une première barrière contre les envahisseurs ? L'air sec et chaud des pièces chauffées agresse nos muqueuses. Pastilles à sucer au sel d'Ems naturel, à la glycérine ou à la mousse d'Islande, mais aussi tisanes à la mauve ou à la guimauve, sont idéales pour les réhydrater.

Pour le soulagement des symptômes de refroidissement:

- Maux de tête
- Courbatures
- Maux de gorge
- Fièvre
- Rhume
- Toux sèche

Contient de l'alcool.
Ne convient pas aux enfants et aux adolescents de moins de 16 ans.

Ceci est un médicament. Veuillez lire la notice d'emballage.

Procter & Gamble Switzerland SARL

3813

VICKS MediNait – pour la nuit

Apaiser la douleur et lutter contre les microbes

Si les muqueuses sont déjà irritées, la gorge commence par gratter de manière désagréable. Dans ce cas de figure, il faut désinfecter sans lésiner sur les moyens. Les pastilles à sucer contenant des substances antiseptiques sont les plus indiquées à ce stade. Aujourd'hui, les solutions pour gargarismes et les sprays offrent aussi une solution intéressante. Mais, en cas de mal de gorge, notre priorité est avant tout de soulager la douleur. C'est pourquoi les pastilles à sucer contiennent bien souvent un anesthésique local assez efficace comme la lidocaïne.

Si les pastilles à sucer doivent souvent se prendre de manière rapprochée, à quelques heures d'intervalle, l'effet de nombreux sprays et solutions pour gargarismes désinfectants dure jusqu'à une demi-journée. En effet, leurs composants adhèrent très bien aux muqueuses. Les solutions pour gargarismes agissent surtout à l'intérieur de la cavité buccale, tandis que les sprays et les comprimés à sucer déploient leurs effets jusqu'à l'arrière-gorge (oropharynx), donc un peu plus profondément. Vous trouverez de précieux conseils sur leur utilisation dans l'encadré de la page 12.

La gorge en feu

Si les muqueuses sont très rouges et gonflées et si les douleurs à la déglutition augmentent, le mieux est d'associer des pastilles anti-inflammatoires à un anesthésique local. Le lysozyme, une protéine naturellement présente dans l'organisme, ou des antibiotiques locaux (en cas d'infection bactérienne) peuvent aussi être utiles pour éviter une surinfection. Les antalgiques sous forme de comprimés oraux peuvent également entrer en jeu à ce stade. On utilisera de préférence des préparations à base d'ibuprofène ou de paracétamol.

Exploiter le pouvoir des plantes

La sauge, l'échinacée, la camomille et les huiles essentielles d'arbre à thé, de lavande et de clou de girofle font du bon travail dans les inflammations de la gorge. Elles ont une action anti-inflammatoire, antibactérienne et antivirale, renforcent aussi en partie le système immunitaire et, dans le cas de l'huile de giroflier, réduisent même la douleur.

Angine = antibiotiques ?

Les amygdales sont là, elles aussi, pour nous protéger des microbes. Elles font quasiment office de « videurs », prêts à rejeter les hôtes indésirables à l'entrée des voies aériennes. Toutefois, si les agents pathogènes qui cherchent à pénétrer dans notre organisme sont trop nombreux au même moment, elles ne parviennent plus à les contenir et s'enflamment. On parle alors d'« angine tonsillaire » ou d'« amygdalite aiguë ». Elle est le plus souvent causée par des bactéries, plus rarement par des virus. S'il s'agit de bactéries, ce sont généralement des streptocoques, dont seuls des antibiotiques délivrés sur prescription médicale peuvent vraiment venir à bout. Les comprimés à sucer en vente libre, avec ou sans antibiotique local, peuvent éventuellement venir compléter le traitement.

Quand les choses dégénèrent

Le larynx ou l'épiglotte (structure qui ferme le larynx) peuvent aussi s'enflammer. Par ailleurs, si la langue prend une couleur rouge framboise, il faut penser à la scarlatine. Si les vaisseaux lymphatiques situés sur les côtés de la paroi de la gorge sont touchés, on parle de pharyngite latérale. Dans ces cas de figure, et systématiquement si les maux de gorge sont très intenses, surviennent brusquement, sont accompagnés d'une forte fièvre, ne s'améliorent pas après 3 à 4 jours, ou si les ganglions lymphatiques de la gorge sont gonflés, il faut consulter un médecin. Après tout, même avec la meilleure volonté du monde, certaines maladies ont davantage de risques de nous rester en travers de la gorge ! >>>

Petit guide des composants

Hydratants : p. ex. sel d'Ems, glycérine

Antiseptiques et/ou anti-inflammatoires :
p. ex. lactate d'aluminium, chlorure de benzoxonium, bromure de cétrimonium, cétylpyridinium, flurbiprofène

Antibiotiques locaux : p. ex. tyrothricine

Antiviraux : p. ex. lysozyme, échinacée (*Echinacea purpurea*)

Antalgiques : p. ex. ambroxol, lidocaïne, oxybuprocaïne

Burgerstein Zink-C

Tordez le cou au chat dans la gorge.

Burgerstein Zink-C sont des bonbons à mâcher à base de zinc et de vitamine C, à l'arôme naturel d'orange. Le contact des composants avec la muqueuse pharyngée permet d'obtenir un effet local. Le zinc participe à de nombreux processus métaboliques dont entre autres, également la réponse immunitaire. La vitamine C complète le zinc de manière optimale.

Ca fait du bien. Burgerstein Vitamines

En vente dans votre pharmacie ou droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.

Antistress SA, Société pour la protection de la santé, 8640 Rapperswil-Jona

www.burgerstein.ch

10 conseils pour une meilleure efficacité

- Les pastilles à sucer montrent une plus grande efficacité quand on les laisse fondre le plus lentement possible. Le mieux pour cela est de les repousser sans cesse entre la joue et la mâchoire.
- Evitez de manger ou de boire juste après un gargarisme ou l'application d'un spray ; vous balayeriez immédiatement l'effet du médicament utilisé.
- Les produits sans sucre préservent les dents.
- La tyrothricine, un antibiotique local souvent présent dans les pastilles à sucer, ne doit pas entrer en contact avec des muqueuses lésées ou des plaies récentes de la cavité buccale et de la gorge : elle peut induire des saignements.
- Les pastilles à sucer antalgiques à la lidocaïne ne doivent pas être prises à jeun à trop fortes doses, car elles peuvent donner des nausées.
- Ne prenez pas de comprimés à sucer contenant des substances antiseptiques comme le cétylpyridinum, le déqualinium ou le bromure de cétrimonium juste avant ou après le brossage des dents. Certains composants du dentifrice réduisent leur efficacité.
- Utilisez toujours les solutions pour bains de bouche et gargarismes en suivant exactement les recommandations du fabricant et, s'il ne s'agit pas de concentrés, ne les diluez pas ; ils y perdraient leur efficacité.
- Les comprimés à sucer aux propriétés antibactériennes doivent être réservés aux infections bactériennes et ne pas être utilisés pendant plus d'une semaine, au risque de mettre en péril l'équilibre de la flore buccale.
- Les pastilles à sucer mucolytiques peuvent contenir des ingrédients comme l'acétylcystéine. Cette substance peut réduire l'efficacité de certains antibiotiques. En respectant un délai de 2 heures entre la prise des deux types de médicaments, vous éviterez cet inconvénient.

Envoyez vos brûlures d'estomac en vacances. Une équipe de choc vous aide.

Takeda

Élimination de l'acide

Traitement à la base

Veuillez lire la notice d'emballage.

Takeda Pharma AG, Freienbach 2012-PAC-013

Toux

Une toux sous contrôle

Pour Regula Kuhn, pharmacienne, la prise en charge de la toux fait partie des missions quotidienne de l'officine, surtout en hiver. Elle a toute une série de bons conseils dont elle fait profiter ses clients. La toux n'est pas toujours le symptôme d'un simple refroidissement. Gérante adjointe, elle sait tout ce qui peut se cacher derrière la toux.

Irene Strauss, pharmacienne

Regula Kuhn, pharmacienne

Nous considérons généralement la toux comme un symptôme gênant mais est-elle une mauvaise chose en soi ?

Regula Kuhn : Non, au contraire. La toux est un réflexe de défense qui nous permet de nettoyer les voies respiratoires. Elle seule nous permet d'évacuer les polluants ou les corps étrangers.

Pourquoi toussons-nous davantage pendant la saison froide ?

En hiver, lorsque nous sommes confinés dans des pièces chauffées avec d'autres personnes, nous sommes plus facilement la cible des virus et des bactéries. Les muqueuses du pharynx et des bronches s'enflamment et, en conséquence, produisent de grandes quantités de mucus. C'est ce qui provoque la toux.

Que recommandez-vous en premier lieu quand les clients de votre pharmacie vous demandent un remède efficace ?

Je dois d'abord déterminer de quel type de toux il s'agit. En cas de refroidissement, la toux est souvent sèche au départ. Dans ce cas, je recommande un antitussif, p. ex. à base de codéine ou de dextrométhorphane. Par contre, s'il s'agit d'une toux productive, c.-à-d. si l'on expectore déjà du mucus, je donne plutôt un mucolytique. Je recommande tout particulièrement les médicaments à base d'acétylcystéine, car cette molécule a non seulement des propriétés mucolytiques mais aussi antioxy-

>>>

Sirop – Dissout le mucus et calme la toux.*

- Exempt de colorants, lactose et gluten.
- Sans alcool et sucres cariogènes.
- Plaît aux grands comme aux petits.
- Sécurité démontrée depuis 15 ans.

* Unit pour la première fois les propriétés mucolytiques et antioxydantes de la N-acétylcystéine avec l'effet sédatif et calmant de la chlorphénamine dans un sirop contre la toux.

Ceci est un médicament. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch

IBSA

Remue le monde.

dantes, et s'avère donc intéressante en cas d'affections respiratoires inflammatoires.

Ces médicaments sont-ils parfaitement inoffensifs ou ont-ils aussi des effets secondaires ?

Les antitussifs à la codéine assomment un peu : ils peuvent générer une sensation de fatigue. Ils peuvent aussi constiper. La codéine ne doit être utilisée qu'à court terme, car elle est associée à un certain risque de dépendance. Le dextrométhorphane est moins constipant mais, à forte dose, il peut avoir un effet euphorisant, ce qui augmente le risque de mésusage. Les antitussifs ont en outre un effet dépresseur sur le système respiratoire, c.-à-d. qu'ils peuvent entraîner des difficultés à respirer.

Et les mucolytiques ont l'inconvénient d'agir aussi sur les sécrétions qui protègent la muqueuse gastrique saine, ce qui peut donner des brûlures d'estomac.

Les médicaments contre la toux disponibles en pharmacie sont-ils adaptés à tous ? Ou veillez-vous à certains aspects particuliers avant de les délivrer ?

Quand j'ai la certitude qu'il s'agit d'une simple toux liée à un refroidissement, il est primordial que je sache à qui le médicament est destiné. Pour les enfants de moins de deux ans, p. ex., la quasi-totalité de ces médicaments ne peut être délivrée que sur prescription médicale. Chez les cardiaques ou les asthmatiques, surtout s'ils signalent des difficultés à respirer la nuit, un entretien-conseil approfondi, voire une orientation vers le médecin, s'impose souvent. En outre, les antitussifs sont déconseillés en association avec certains autres médicaments, comme les somnifères qui ont un effet dépresseur sur le système nerveux central.

Nous voilà maintenant plus instruits sur les médicaments contre la toux. Existe-t-il à l'inverse des médicaments qui peuvent déclencher une toux ?

Oui, il y en a. La classe de médicaments la plus connue pour cela est celle des inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC). Il s'agit d'antihypertenseurs très efficaces, mais qui peuvent induire une toux. Si c'est le cas, la toux disparaîtra à l'arrêt du médicament ou lors de son remplacement par un autre antihypertenseur.

L'amiodarone, p. ex., est une autre substance active qui peut générer une toux. Cette molécule est utilisée comme antiarythmique en cas de battements cardiaques trop rapides ou trop intenses.

© Pavel Losevsky – Fotolia

Vous arrive-t-il aussi de reconnaître, dans la toux d'un client, un signal d'alarme laissant présager un problème plus grave ?

La plupart des clients que nous voyons sont atteints d'une toux de refroidissement inof-

Dès l'arrivée des premiers flocons de neige. Le bon choix pour les enfants et les adultes lors de refroidissements, fièvre, toux, maux de gorge et rhume.

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie. Consultez la notice d'emballage.

Homöopathisches Arzneimittel
Médicament homéopathique
OMIDA
HOMÖOPATHIE

OMIDA AG, 6403 Küssnacht a.R.
www.omida.ch

Les enfants sont souvent touchés par la toux plusieurs fois par an. Heureusement, elle est souvent moins grave qu'il n'y paraît.

fensive, qui guérit complètement en une à deux semaines. Toutefois, si le patient se plaint de douleurs dans la poitrine, de crachats purulents ou sanglants, d'une fièvre supérieure à 39 °C ou que sa toux s'accompagne d'un mauvais état général, je l'envoie vers le médecin. De même, j'oriente directement vers le médecin les fumeurs qui toussent parfois depuis longtemps mais ont l'impression que leur toux s'est brusquement modifiée. Et quand la toux persiste sur une période prolongée, c.-à-d. pendant plus de trois à quatre semaines, il faut systématiquement en trouver la cause.

A quoi faut-il faire attention chez les enfants ?

Les enfants sont sujets aux laryngites striduleuses («faux croup»). Cette affection se manifeste souvent la nuit par une toux aboyante, spasmodique, accompagnée d'un sifflement à l'inspiration. Même si ces quintes de toux sont très angoissantes sur le coup, elles sont généralement sans danger. Le plus important, dans ce cas, est d'humidifier l'air ambiant, de préférence en faisant couler un bain pour l'enfant: l'eau chaude courante créera ainsi beaucoup de vapeur d'eau.

Que conseillez-vous aux fumeurs qui toussent ?

Nul ne peut contester la nocivité des quelque 300 substances toxiques contenues dans une cigarette. On sait aujourd'hui que la fumée de cigarette est très souvent responsable de certaines affections pulmonaires comme la BPCO. Il s'agit d'un rétrécissement inflammatoire chronique du diamètre des bronches. En règle générale, il faut retenir qu'il vaut mieux fumer le moins possible si l'on tousse déjà à cause d'un refroidissement, afin de soulager les poumons.

Auriez-vous encore quelques petits secrets de pharmacienne à nous confier ?

Pour commencer, je recommande à mes clients de boire des tisanes pectorales et antitussives en suffisance. Ces tisanes ont un effet mucolytique aussi efficace que celui des médicaments chimiques. Les inhalations à base d'huiles essentielles comme l'eucalyptus et le thym sont aussi très efficaces. Les humidificateurs, quant à eux, évitent que nos muqueuses ne se dessèchent, ce qui est important en cas de toux. Si la toux est présente à toute heure du jour et de la nuit, il est préférable d'utiliser un expectorant dans la journée et de passer à un antitussif pour la nuit. Il existe désormais des médicaments combinés, qui associent un expectorant et un antitussif dans le même produit, et que je peux vivement recommander. Je fais aussi grand cas du zinc et de la vitamine C, car ils renforcent notre système immunitaire. Si seuls des comprimés peuvent permettre d'atteindre la dose thérapeutique de zinc de 60 mg, nos besoins en vitamine C, eux, peuvent être facilement couverts grâce au jus d'orange ou d'argousier.

Comment vous soignez-vous lorsque vous toussez vous-même ?

J'applique les recommandations que je donne à mes clients: de la codéine pour apaiser la toux et de l'acétylcystéine pour fluidifier les sécrétions. Et puis je bois beaucoup de tisanes, je prends du zinc et j'utilise des huiles essentielles pour assainir l'air.

Rhume?

Xylo-Mepha®

Dégage le nez
en quelques minutes –
agit pendant des heures

- prix étonnamment avantageux
- sans agent conservateur – bien toléré

sans agent conservateur

Veuillez consulter la notice d'emballage.
Mepha Pharma SA

5112

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

Saison des rhumes

Bouchon en vue

© Durluby – Fotolia

Nez bouché et qui chatouille, envie d'éternuer... Il est rare d'échapper aux symptômes importuns du rhume pendant la saison froide : nous les connaissons tous. L'article ci-dessous vous explique comment un simple rhume peut dégénérer en sinusite douloureuse et comment traiter au mieux ces deux affections.

Irene Strauss, pharmacienne

Petit ou gros, tordu ou bien droit, notre nez n'est pas seulement un organe olfactif. C'est la principale station de filtrage de l'air que nous respirons. Polluants, particules irritantes, pollens et agents pathogènes s'y lient à des cellules spéciales, sont enrobés de mucus et évacués par de très fins poils, appelés « cils », vers le pharynx ou les orifices nasaux. Pour que le nez puisse remplir sa fonction, la cavité nasale et les sinus qui l'entourent (p. ex. les sinus maxillaires et frontaux) sont recouverts d'une muqueuse spéciale.
Toutefois, si celle-ci est affaiblie par le froid ou un air très sec et si elle est en contact avec de nombreux microbes, elle s'enflamme. Si cette inflammation se limite à la cavité nasale, on parle de rhume ou « rhinite », mais si la muqueuse d'un ou de plusieurs sinus est également touchée, on parle alors de rhinosinusite, ou plus simplement de sinusite.

Contre la fièvre, les maux de tête et les douleurs.

Alcacyl®

En pharmacie et en droguerie.
Veuillez consulter la notice d'emballage!

Hänseler AG, CH-9101 Herisau

C'est là que les choses se gâtent : les muqueuses gonflent et produisent davantage de sécrétions. Conséquence : les symptômes caractéristiques du rhume commencent à nous tourmenter. Le nez se remplit de mucus et, selon la consistance de ce dernier, il s'obstrue encore davantage (rhume sec) ou commence à couler (rhume liquide). Et comme les sécrétions recouvrent en général nos cellules olfactives, le rhume affecte souvent aussi notre odorat.

Sur la trace des coupables

Le rhume de refroidissement typique est, dans 90 % des cas, dû à un virus. Pour nous débarrasser des virus responsables, nous devons nous en remettre à notre système immunitaire, qui en vient généralement à bout en une à deux semaines. Les bactéries ne sont que très rarement en cause dans le rhume. Le recours aux antibiotiques ne se justifie donc pas dans la plupart des cas. Par ailleurs, il existe d'autres types de rhumes causés par les pollens, la poussière, la fumée, voire même des facteurs hormonaux et le stress.

Congestion générale : la sinusite à l'œuvre

Lorsque la muqueuse continue à gonfler, que les orifices des sinus se bouchent encore plus et que le mucus produit ne peut plus être évacué, la pression monte dans ces cavités normalement remplies d'air. Des douleurs en différents points du visage et des maux de tête apparaissent. Ces douleurs souvent pulsatives s'intensifient lorsqu'on se penche et peuvent irradier jusque dans la mâchoire supérieure. S'y ajoutent une sensation de malaise général et parfois même de la fièvre – le rhume a dégénéré en sinusite.
Cette affection est favorisée par certaines particularités anatomiques comme une cloison nasale déviée ou des fosses nasales étroites. Une rhinite allergique chronique, des polypes nasaux, un gonflement des amygdales, une mycose, ou même une dent malade, peuvent entraîner une sinusite.

Une longueur d'avance sur les microbes

Le premier contact entre les agents pathogènes et notre organisme se produit au niveau des muqueuses de notre bouche, de notre gorge et, bien entendu, de notre nez. D'où toute l'importance de préserver leur bonne santé et leur capacité à se défendre. C'est possible grâce aux inhalations (voir conseils dans l'encadré) ou aux sprays nasaux humidifiants à base de sel, de dexpanthénol ou d'acide hyaluronique. Les pommades grasses sont moins appropriées, car elles entravent la mobilité des cils et, par conséquent, l'évacuation des sécrétions nasales.
Les solutions de rinçage nasal, quant à elles, sont particuliè-

L'inhalation mode d'emploi

Si vous faites souvent des inhalations, il peut être judicieux d'acheter un inhalateur ou un nébuliseur ultrasonique. Sinon, la bonne vieille méthode (une casserole, de l'eau très chaude et une serviette) fera parfaitement l'affaire. Suivez nos conseils :

- Veillez à ne pas utiliser de l'eau bouillante. Une inhalation trop chaude est non seulement désagréable mais peut aussi endommager l'épithélium cilié, c.-à-d. les cellules qui tapissent les voies respiratoires. Sans parler du risque de se brûler !
- Si vous utilisez des huiles essentielles pures (p. ex. eucalyptus, thym ou pin des montagnes), deux à huit gouttes (pas plus) par volume d'eau suffisent. Trop concentrées, elles risqueraient de provoquer un bronchospasme (crampe des bronches) ou, là encore, d'endommager l'épithélium cilié.
- Dans la pratique courante, des plantes comme la camomille, le thym, l'origan ou la guimauve ont fait leurs preuves en inhalation. Pour cela, faites infuser les plantes (env. 2 CS) dans de l'eau très chaude.
- Si vous souhaitez faire une inhalation avec une solution saline (une CS de sel par litre d'eau), faites attention à la qualité du sel. Le sel de table courant contient souvent des additifs pour empêcher que les grains ne s'agglomèrent. Ces additifs ne sont toutefois pas sans conséquences pour nos muqueuses. La pharmacie propose des sels spéciaux, riches en minéraux, qui conviennent aussi très bien pour les douches nasales.

rement efficaces. Elles libèrent nos muqueuses, mais aussi les fins cils vibratiles, des microbes, de la saleté et du mucus. Le bon emploi de ces douches nasales requiert toutefois quelques explications et il faut veiller à bien choisir le sel utilisé et son dosage. Faites-vous conseiller dans votre pharmacie.

Aucune raison d'en avoir « plein le nez » !

Si votre nez est déjà bouché, recourez aux produits décongestionnants pour instillation nasale sous forme de gouttes ou de sprays, p. ex. à base de xylométazoline ou d'oxymétazoline. Leur utilisation ne doit toutefois pas s'étendre au-delà d'une semaine, car ils entraînent une accoutumance rapide et abîment la muqueuse en cas d'utilisation prolongée. Leur usage sera réservé à une seule personne pour éviter les contaminations croisées et on préfèrera les produits sans conservateurs, car ceux-ci sont une agression supplémentaire pour les muqueuses. Il existe aussi des décongestionnants en comprimés. Ils sont alors souvent associés à un antiallergique pour réprimer encore mieux les symptômes du rhume. Toutefois, ces médicaments sont contre-indiqués chez les personnes atteintes de certaines maladies comme l'hypertension ou l'épilepsie. >>>

Nez bouché? Sinupret Dragées libèrent!

Dissolvent le mucus et dégagent le nez à l'aide des plantes.

Disponible dans votre pharmacie.
Veuillez lire la notice d'emballage.

Biomed AG, 8600 Dübendorf.
© 2013 Biomed AG. All rights reserved.

Si vous souffrez de maux de tête, vous pouvez utiliser des médicaments comme l'ibuprofène, le paracétamol ou l'acide acétylsalicylique (aspirine). Il existe en outre toute une série de préparations dans lesquelles ces antidouleurs sont associés à des substances décongestionnantes ou mucolytiques. Là encore, elles sont contre-indiquées dans les maladies susmentionnées. Elles peuvent également réduire les capacités de réaction.
Les sprays décongestionnants à l'extrait de cyclamen offrent par ailleurs une alternative intéressante aux médicaments chimiques. Pour les autres symptômes, la nature nous propose aussi des solutions avantageuses (voir encadré).
Si la rhinite ou la sinusite se compliquent ou récidivent fréquemment, et dans ces cas-là seulement, le médecin prescrira un spray ou des comprimés à la cortisone, ou encore des antibiotiques si des bactéries sont impliquées.

Quand les choses dégénèrent

Comme ceux du rhume, les symptômes de la sinusite cèdent généralement après quelques jours sans autres complications. Toutefois, les sinus n'étant séparés des yeux et du cerveau que par quelques fines lamelles osseuses, leur inflammation peut – dans des cas extrêmement rares – induire une dangereuse inflammation der yeux ou des méninges.
Quoi qu'il en soit, si vos symptômes durent plus de trois semaines ou reviennent plusieurs fois par an, consultez un ORL ; lui-seul peut déterminer s'il faut continuer de recourir à un traitement médicamenteux ou si une intervention chirurgicale s'impose (telle que l'ablation d'un polype).

Des symptômes plus supportables

Retenez qu'il existe un large choix de sprays, gouttes, solutions de rinçage et préparations combinées dans votre pharmacie. Sans raccourcir significativement la durée de la rhinite ou de la sinusite, ces produits rendent au moins leurs symptômes un peu plus supportables. Et c'est déjà beaucoup !

La nature à notre secours

- L'échinacée *(Echinacea purpurea)* a une action antivirale, antibactérienne et anti-inflammatoire, en plus de renforcer le système immunitaire.
- Le géranium du Cap *(Pelargonium sidoides)* a une action antivirale, antibactérienne et mucolytique et renforce également le système immunitaire.
- Le cyclamen pourpre *(Cyclamen purpurascens)* utilisé en spray a une action décongestionnante, réactive l'écoulement normal des sécrétions nasales et soulage dans la phase d'infection aiguë ou en cas d'atteinte chronique.
- L'association des huiles d'eucalyptus, d'orange douce, de myrte et de citron fluidifie les sécrétions, accélère leur évacuation et peut être prise pour renforcer l'effet d'un éventuel traitement antibiotique.
- L'association de la gentiane, de la primevère, de la patience, du sureau et de la verveine a un effet mucolytique, dégage les voies respiratoires et atténue la pression dans les infections aigües et chroniques.

© Sonja Birkelbach – Fotolia

Rhume et grippe

Médecine douce et remèdes maison

Avec le temps froid et humide et l'air sec des intérieurs, la gorge gratte et le nez coule à qui mieux mieux… Médecine douce et remèdes maison largement éprouvés vous aident à lutter contre les virus responsables des refroidissements et de la grippe.

Sabine Lorch, pharmacienne FPH

Il est rare qu'un hiver passe sans que les refroidissements et la grippe ne viennent nous tourmenter. Certains remèdes maison simples et éprouvés et produits proposés par les médecines alternatives permettent dans bien des cas de soulager les symptômes et de renforcer les défenses naturelles de notre organisme.

Dès les premiers signes de refroidissement, il vous faut avant tout du repos : couchez-vous tôt et évitez le stress et les exploits sportifs pendant quelques jours. Il est aussi temps de prendre des remèdes qui renforcent les défenses immunitaires (échinacée, géranium du Cap, vitamine C) si vous n'aviez pas déjà commencé à le faire. Pour vous réchauffer et vous détendre, préparez-vous une tisane spécifique ou, mieux encore, un bain contre les refroidissements. Si vos symptômes s'aggravent malgré tout, testez un enveloppement du cou ou du thorax, un sirop maison contre la toux ou une huile pour les bronches ! De nombreux remèdes maison sont aussi parfaitement adaptés aux enfants dès l'entrée à l'école.

Maux de gorge

Les refroidissements s'annoncent souvent par des maux de gorge. En homéopathie, utilisez p. ex. *Apis* ou *Belladonna* (D6). Le sel de Schüssler à privilégier dans ce cas est le sel n°3, *Ferrum phosphoricum,* surtout quand la gorge est rouge, chaude et douloureuse ; il agit aussi efficacement sur l'enrouement. Les remèdes homéopathiques doivent toujours être adaptés au patient et aux symptômes ; il est donc recommandé de vous faire conseiller dans une pharmacie spécialisée. Parmi les plantes utiles dans ce cas, on peut citer l'échinacée (rudbeckie pourpre) et la sauge, p. ex. en spray pour la gorge, ainsi que les bonbons pour la gorge au thym, à la sauge ou à la mousse d'Islande.

Remède maison

Gargarismes à l'eau salée (1 cc de sel de cuisine dans 1 verre d'eau chaude) ou à l'infusion de sauge, de camomille ou de thym. A renouveler plusieurs fois par jour. >>>

En cas de grippe et de refroidissement – soulage la bronchite aiguë

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie. Consulter la notice d'emballage.

SCHWABE
Tiré de la nature.
Pour votre santé.
SCHWABE Pharma AG 6403 Küssnacht a. R.

Les enveloppements du cou ont une action décongestionnante et anti-inflammatoire dans les inflammations aiguës de la gorge et les maux de gorge s'accompagnant d'une sensation de chaleur (soulagés par les boissons fraîches). Trempez un linge fin en coton dans de l'eau tiède (prudence !), essorez-le légèrement et appliquez-le autour du cou. Vous pouvez ajouter 1 cc de sel marin ou un demi-citron en tranches fines pour 250 ml d'eau (à partir de 2 ans).

Enveloppement

Un enveloppement consiste à appliquer un ou plusieurs linges autour du cou, du thorax ou des jambes. Le linge le plus à l'intérieur contient les substances actives – tisane, terre médicinale, oignon, etc., selon l'effet recherché. Utilisez de préférence un linge en coton ou en lin (couche en tissu ou linge de cuisine). Il est placé dans un linge intermédiaire, un peu plus grand, que l'on peut fermer avec des agrafes à pansements. Le linge extérieur (écharpe en laine ou tissu éponge) recouvre l'ensemble et se place très près du corps mais sans le comprimer. Les enveloppements peuvent être renouvelés 2 à 3 fois par jour dans la phase aiguë de la maladie.

Rhume, sinusite

En cas d'écoulement nasal clair, l'homéopathie fait souvent appel à *Allium cepa* D6 ou au sel de Schüssler n° 4 *Kalium chloratum ;* en cas de sinusite maxillaire et/ou frontale, en revanche, utilisez *Pulsatilla, Sambucus nigra* ou le sel de Schüssler n° 6 *Kalium sulfuricum*. Les sprays nasaux homéopathiques sont aussi très pratiques. Les préparations phytothérapeutiques, p. ex. à base de racine de gentiane et de fleurs de primevère, permettent de fluidifier les mucosités et montrent souvent une bonne efficacité, notamment en cas de sinusite.

Solutions pour lavage nasal

A préparer fraîchement chaque jour : solution saline physiologique préparée en ajoutant 1 cs rase de sel de cuisine à 500 ml d'eau portée à ébullition.

Inhalations

Inhalations à l'extrait de fleurs de camomille (10 ml dans 1 l d'eau bouillante) ou aux huiles essentielles (pas avant 6 ans !), p. ex. à l'huile d'eucalyptus, de thym, de sapin ou de niaouli.

Fièvre

La fièvre est une réaction utile de l'organisme aux infections ; en ce sens, il ne faut pas la faire baisser à tout prix. Toutefois, à partir de 39 °C env., elle devient inconfortable et doit être traitée. Toute fièvre élevée prolongée doit naturellement vous conduire chez le médecin. De nouveau, l'homéopathie privilégie dans ce cas *Apis* ou *Belladonna*, ou encore le sel de Schüssler n° 3 *Ferrum phosphoricum.*

Tisane aux fleurs de sureau et de tilleul

Le sirop de fleurs de sureau chaud peut aussi être utile.

Enveloppement des mollets ou bottes de vinaigre

A n'utiliser que si le corps du malade est vraiment chaud, surtout au niveau des jambes et des pieds ! Trempez deux linges dans de l'eau pas trop froide (env. 30 °C), essorez légèrement et enveloppez-en les mollets, de la cheville au creux du genou. Placez dessus un linge sec, que vous ferez tenir de préférence à l'aide de chaussettes hautes en laine.

Bottes de vinaigre

Versez 1 à 2 cs de vinaigre dans ½ litre d'eau, imprégnez-en une paire de chaussettes en laine, que vous essorerez légèrement avant de les enfiler. Ajoutez une autre paire sèche de chaussettes en laine et au lit !

Quand la fièvre a baissé de 1 à 2 °C – ou après max. trois applications de 20 min env. - retirez les enveloppements des mollets ou les bottes de vinaigre (à partir de 6 mois).

Toux et bronchite

La toux sèche répond bien à *Cuprum metallicum* D6, ainsi qu'au sel de Schüssler n° 7 *Magnesium phosphoricum*. Les remèdes phytothérapeutiques, p. ex. à l'extrait de lierre, de thym et de réglisse, montrent également une bonne efficacité.

Kalium bichromicum D6 ou le sel de Schüssler n° 4 *Kalium chloratum,* quant à eux, sont indiqués pour traiter la toux productive et la bronchite. Les préparations à base de géranium du Cap ou associant le thym et les fleurs de primevère, ainsi que les préparations aux huiles essentielles à utiliser par voie orale, en bain ou en friction, sont également efficaces.

Tisane au gingembre

Le gingembre frais a des propriétés insoupçonnées : son goût fort et épicé stimule la sécrétion des muqueuses nasales et bronchiques, ce qui fluidifie les mucosités. A utiliser en cas de toux, de bronchite, de rhume ou de sinusite.

Epluchez un morceau de gingembre frais de la taille d'une noix et coupez-le en tranches fines. Versez dessus 1 l d'eau bouillante, couvrez et laissez infuser pendant 15 à 20 minutes, selon l'intensité souhaitée.

Sirop de gingembre (attention, c'est fort !)

Laissez infuser à feu doux 50 g de gingembre frais émincé dans 500 ml d'eau pendant 30 min. Filtrez, ajoutez 500 g de sucre et faites bouillir en remuant jusqu'à dissolution complète du sucre. Se conserve une semaine au réfrigérateur.

Pour les enfants, n'utilisez ce sirop que dilué dans une tisane (1 cc par tasse), car il serait trop fort utilisé pur. Chez l'adulte, vous pouvez l'utiliser dans une tisane ou pur (1 cs jusqu'à 3 x/j.).

Sirop contre la toux à l'oignon (mucolytique)

Faites cuire à feu doux 100 g d'oignons finement émincés avec 100 g de sucre (candi) et 1 cc de thym dans 250 ml d'eau, jusqu'à dissolution complète du sucre. Filtrez à chaud puis laissez refroidir. A partir d'un an 1 à 2 cc 3 x/j., à partir de 6 ans 2 cs 3 x/j. et jusqu'à 5 x/j. chez l'adulte. Se conserve env. une semaine au réfrigérateur.

Enveloppement thoracique au séré

Le linge intérieur doit être un peu plus long que le tour de poitrine et trois fois plus large que l'enveloppement une fois terminé. Etalez le séré (maigre) sur 0,5 à 1 cm d'épaisseur sur le tiers central du linge. Repliez les deux autres tiers du linge au-dessus et réchauffez la masse de séré à l'aide de bouillottes emballées dans un sac en plastique. Placez ensuite autour du thorax la face du linge intérieur composée d'une seule couche de tissu et faites tenir l'enveloppement à l'aide d'un linge intermédiaire. Couvrez le tout d'une écharpe

>>>

La force des plantes plutôt que les antibiotiques

Pelargonium sidoides

La grippe et les rhumes sont des précurseurs de la bronchite aiguë

Plus de 200 types différents de virus sont à l'origine des refroidissements. Ces germes pathogènes parviennent dans les voies respiratoires autant par l'intermédiaire de gouttes minuscules (éternuements, toux) que par les mains, via des objets comme les poignées de porte, les billets de banque, les caddies des supermarchés. La maladie n'est pas toujours surmontée en quelques jours. Comme les défenses immunitaires du corps sont affaiblies par l'inflammation des muqueuses dans la zone O.R.L., il peut se produire en plus une infection de la trachée et des bronches par les bactéries. La muqueuse bronchique enflammée se met alors à sécréter un mucus tenace; le corps essaie de libérer ses voies respiratoires de ce corps étranger en toussant. Le mucus perturbe également le mécanisme naturel de nettoyage des voies respiratoires, car il recouvre les fins cils vibratiles de l'épithélium pulmonaire et les empêche de bouger.

Le système immunitaire doit être fortifié

On ne peut pas combattre les déclencheurs de la bronchite aiguë (les virus) par les antibiotiques, car ceux-ci n'ont d'effet que sur les bactéries; pourtant, jusqu'à deux tiers des patients sont traités par les antibiotiques. Conséquence: les bactéries qui déclenchent les maladies des voies respiratoires deviennent, elles aussi, de plus en plus résistantes à ce groupe de principes actifs.

Pendant une maladie, et bien sûr aussi à titre prophylactique, il est essentiel de fortifier le système immunitaire, ou du moins de ne pas l'affaiblir encore plus. Parmi les mesures de base, on compte une alimentation complète, riche en vitamines et en minéraux, ainsi que l'évitement de tout stress physique (tabagisme, sports extrêmes) et psychique.

Un conseil d'initié: la défense contre les infections provenant de la nature!

On peut lutter contre la bronchite aiguë naturellement, en utilisant un remède à base de plantes: **UMCKALOABO®,** extrait de racines de pélargonium du Cap, Afrique du Sud. Les symptômes d'accompagnement pénibles diminuent rapidement et les absences au travail et à l'école peuvent être raccourcies, c'est prouvé. Contrairement aux antibiotiques, ce produit phytothérapeutique n'intervient pas dans le métabolisme du pathogène. Aucune résistance ne peut donc se former! **UMCKALOABO®** a une efficacité triple: il recouvre les muqueuses des voies respiratoires d'un film protecteur, stoppant ainsi avec efficience les attaques des pathogènes. En outre **UMCKALOABO®** mobilise les cellules immunitaires corporelles qui tuent les virus, empêche les bactéries de proliférer et dissout le mucus. Autre plus: **UMCKALOABO®** est bien toléré et peut déjà être utilisé chez les enfants dès 2 ans.

En cas de grippe et de refroidissement – soulage la bronchite aiguë

Aussi en comprimés

Umckaloabo®
L'Original

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie.

Consulter la notice d'emballage.

SCHWABE Tiré de la nature. Pour votre santé.

Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht a.R.

© Hannes Eichinger – Fotolia

Chez l'enfant, les parents misent sur les médecines douces

ou d'un châle en laine. Portez l'enveloppement pendant 3 à 10 heures, p. ex. toute la nuit. A partir de 2 ans.
L'enveloppement au séré peut également être utilisé autour du cou pour soulager les maux de gorge.

Enveloppement thoracique à la cire d'abeille
Plus simples et agréablement parfumés, les enveloppements thoraciques à la cire d'abeille peuvent être utilisés à partir de 2 ans. Pour cela, placez une plaque de cire d'abeille (disponible en pharmacie) sur un linge en laine et réchauffez-la au sèche-cheveux jusqu'à ce qu'elle soit chaude et souple (attention à ne pas trop chauffer – vérifiez toujours la température avant de poser la plaque sur la peau). Posez au-dessus un fin linge en coton, maintenez la plaque en place à l'aide d'une large écharpe de laine et laissez agir toute la nuit. A partir de deux ans.

Huile pour les bronches à frictionner sur la poitrine
Diluez 5 gouttes d'huile essentielle de thym, de sapin, d'eucalyptus ou de niaouli dans 20 ml d'huile d'amande. A partir de 6 ans.

Maux d'oreille
Ils peuvent souvent être soulagés par l'homéopathie, p. ex. par *Apis* ou *Belladonna* D6 (en cas de suspicion d'otite moyenne, consultez un médecin !).

Enveloppement à l'oignon à placer sur les oreilles (sachets d'oignon)
Emincez finement un oignon et enveloppez-le dans un mouchoir ou une chaussette d'enfant. Réchauffez le tout légèrement à la vapeur ou sur le couvercle retourné d'une casserole et maintenez sur l'oreille à l'aide d'un bonnet ou d'une écharpe pendant 0h30 à 2h (attention, l'odeur est forte !). Adaptés aux enfants et aux adultes.

Laine de soin
La laine de soin, ou laine en suint, est de la laine de mouton lavée mais non dégraissée, qui sent encore le mouton. Elle réchauffe très bien et convient pour de nombreux enveloppements. Placez et maintenez une poignée de laine de soin sur l'oreille.

Même si certaines de ces applications demandent un peu plus de préparatifs, les remèdes maison nous permettent de nous impliquer davantage dans notre propre guérison. Tentez l'expérience !

Le mode d'action unique en son genre
selon le Dr C. Spengler, Davos

La thérapie Spenglersan en cas de grippe
Dans la thérapie Spenglersan, il existe trois produits qui agissent en douceur et peuvent être utilisés tant pour la prophylaxie que pour la phase aiguë d'une grippe ou d'un refroidissement. Vous souffrez de maux de gorge, de rhume ou vous désirez vous protéger de la grippe ? En tous les cas, nous avons un trio efficace pour l'hiver !

SPENGLERSAN – THERAPIE NACH DR. MED. C. SPENGLER, DAVOS
DR. SPENGLER
SPENGLER CUP
SPENGLER SAN
WWW.HOMOEOPHARM.CH

« Le puissant trio pour l'hiver »
Spenglersan – la douceur même

homöopharm HOMÖOPATHIE PHYTOTHERAPIE
spenglersan.ch

Spagyrie

Parfumées et bénéfiques : les essences spagyriques aromatiques

Les essences spagyriques végétales à haute teneur en huiles essentielles sont dites aromatiques. Leur champ d'action se situe principalement au niveau de l'aromathérapie. Elles stimulent la perception des sens et génèrent des impulsions qui favorisent l'épanouissement et la libération de notre potentiel personnel.

Christine Funke, pharmacienne

L'action des substances aromatiques

L'odorat de l'être humain est complètement développé à la naissance. Il décide en quelques fractions de seconde ce qui sent bon ou mauvais. Il associe les sentiments et les expériences à des parfums dont on se souvient toute notre vie. C'est pour cela que l'odorat est considéré comme la boussole des décisions émotionnelles.
L'aromathérapie aux essences spagyriques met à profit cette influence sur la perception psychique et mentale de l'être humain. Le parfum et le goût des huiles essentielles ont un effet libérateur sur le développement personnel et favorisent les déblocages émotionnels.

Cinnamomun zeylanicum
(cannelle de Ceylan, cannelle vraie)
Aucun autre arôme que celui de la cannelle n'est aussi clairement associé à la saison hivernale. L'essence spagyrique de cannelle crée un sentiment de sécurité et met en confiance les personnes qui se sentent seules et accablées par la peur de tout perdre. Au niveau physique, la cannelle active la circulation, soulageant les fortes douleurs liées aux règles et diminuant légèrement l'hypertension artérielle. Cette essence stimule également l'appétit et combat les lourdeurs d'estomac et les ballonnements. Par ailleurs, la cannelle régule une glycémie trop élevée et vitalise tout l'organisme, le rendant notamment réceptif au sentiment amoureux.

Vanilla (vanille)
Dans la cuisine occidentale, la vanille est appréciée et très utilisée dans la confection de desserts. Utilisée comme essence spagyrique aromatique, la vanille a la faculté de dissiper les durcissements émotionnels comme l'agressivité et l'acrimonie. Cette essence favorise un retour vers la douceur de vivre chez des personnes affligées par un coup du sort, des soucis ou un choc psychique. Au niveau physique, la vanille a un effet stimulateur sur les règles trop faibles et soulage les crampes du bas-ventre. Son action s'étend aussi à la peau, où on l'utilise surtout contre les mycoses rebelles.

Une question de goût

La perception olfactive étant très individuelle et étroitement liée aux émotions, les essences spagyriques aromatiques peuvent être choisies selon les préférences personnelles de chacun. Utilisées isolément ou en mélange harmonieux, elles peuvent être prises sous forme de nébulisation dans la bouche ou vaporisées dans la pièce.

NOUVEAU!

Sprays d'ambiance aux essences spagyriques

Pour la première fois des éléments spagyriques SPABIONIK, des essences aromatiques spagyriques et des huiles essentielles naturelles sont réunies en un vaporisateur d'ambiance bienfaisant.
Les **cinq sprays d'ambiance «éléments»** de HEIDAK servent à énergiser de façon optimale la pièce où l'on se tient, à stimuler de façon ciblée certaines propriétés ou tout simplement à créer une ambiance agréable.

Trouvez sur le site www.heidak.ch le spray qui convient à votre type!

*Prix de vente conseillé

MADE IN SWITZERLAND

HERMES
Elément air, 100 ml
RAFRAÎCHISSANT, DONNE DE L'ENTRAIN
Pharmacode 5838400

GAIA
Elément terre, 100 ml
STRUCTURANT, RAFFERMISSANT
Pharmacode 5838417

PROMETHEUS
Elément feu, 100 ml
STIMULANT, REVITALISANT
Pharmacode 5838392

THALASSA
Elément eau, 100 ml
EQUILIBRANT, RELAXANT
Pharmacode 5838446

APOLLON
Elément éther, 100 ml
HARMONISANT, RÉGULATEUR
Pharmacode 5838423

HEIDAK
www.heidak.ch

La Fondation pour la sécurité des patients fête ses 10 ans

(In)certitude à la sortie de l'hôpital ?

Il faut du courage pour poser les bonnes questions, explique le Prof. David Schwappach dans l'interview ci-après. Ceci est particulièrement important lorsque le patient doit modifier la façon de prendre ses médicaments après une hospitalisation mais ne sait pas précisément comment.

Angela Brunner, pharmaSuisse

A quoi les patients doivent-ils prêter attention lors de la sortie de l'hôpital ?

Prof. David Schwappach* : Au moment de sortir de l'hôpital, le patient doit avant tout avoir compris la suite du traitement. En ce qui concerne les médicaments, le patient doit savoir précisément quels médicaments (anciens et nouveaux) il doit continuer ou recommencer à prendre, ainsi que le dosage précis. Quels médicaments faut-il définitivement arrêter de prendre ? Il faut le savoir précisément pour chaque médicament et ne pas cesser de poser des questions avant d'avoir tout compris. En outre, il faut demander à recevoir les instructions par écrit et dans une langue compréhensible dans la mesure où le patient est souvent submergé d'informations à la sortie de l'hôpital.

Un changement de traitement soulève souvent quelques questions

© Andy Dean Photography – Fotolia

Quels problèmes peut-il y avoir ?

La situation devient souvent problématique lorsqu'un médicament, p.ex. contre l'hypertension, est remplacé sans en informer explicitement le patient. Il peut alors arriver que le patient prenne sans le savoir deux médicaments contenant le même principe actif. S'il savait qu'il s'agit dans les deux cas d'un antihypertenseur, il se demanderait s'il doit réellement prendre les deux.

**Le Prof. David Schwappach est responsable scientifique de la Fondation pour la sécurité des patients*

Quelles sont les répercussions d'une telle méprise sur la santé ?

Toute prise erronée ou tout surdosage présente des risques et peut affecter la santé du patient. Il est par exemple dangereux de prendre des analgésiques sur une longue durée. L'aspirine peut, elle aussi, provoquer des effets indésirables de type ulcère gastrique. En outre, ce genre d'attitude ne permet pas de déterminer la cause des douleurs.

Quels sont les patients particulièrement touchés ?

Les patients âgés qui doivent prendre plusieurs médicaments. Le fait de devoir prendre p.ex. cinq médicaments et de devoir en remplacer certains peut facilement prêter à confusion. Lorsque le patient est traité par différents médecins, aucun d'entre eux n'aura l'impression de devoir mettre à jour les listes de médicaments et de se coordonner avec le pharmacien. Il faudrait donc prendre l'habitude d'emporter une liste des médicaments et de la faire actualiser régulièrement. L'usage des médicaments peut également poser des difficultés aux parents d'enfants en bas âge. Etant donné que de nombreux médicaments ne sont pas adaptés aux enfants, le dosage est parfois compliqué.

Est-ce qu'il existe des études sur les erreurs médicamenteuses après la sortie de l'hôpital ?

Oui, il existe actuellement une étude américaine qui montre de façon impressionnante l'ampleur des changements impliqués par une hospitalisation : en moyenne, chaque patient fait face à quatre changements dans l'utilisation des médicaments. Les patients respectent relativement bien les instructions pour les nouveaux médicaments et les prennent régulièrement. Les choses se compliquent avec les médicaments arrêtés. Les gens semblent prendre des médicaments supplémentaires sans renoncer à ceux qu'ils prennent depuis déjà longtemps. Ils finissent donc par en avaler trop. D'après cette étude américaine, il s'agit surtout de médicaments contre les douleurs et de médicaments pour faire baisser la tension.

Comment expliquez-vous ce phénomène ?

Il s'agit probablement d'une simple question d'habitude. Les patients âgés se tiennent volontiers à des rituels pour être sûrs de prendre correctement leurs médicaments. Il est ensuite difficile de changer ces habitudes. En général, les gens sont plutôt résistants aux changements. En plus,

il se peut qu'ils n'aient pas précisément compris quels médicaments ils devaient arrêter de prendre définitivement.

Que conseillez-vous aux patients qui ont des difficultés à arrêter un médicament ?

Il faut rapporter les emballages anciens ou entamés à la pharmacie plutôt que de les empiler chez soi. Le risque de prendre, de sa propre initiative, un médicament arrêté par tentation ou incertitude est ainsi réduit. Les personnes âgées ne veulent pas donner l'impression d'oublier les choses et risquent par mégarde de prendre un médicament de trop plutôt que d'en oublier.

Comment la sécurité des patients s'est-elle améliorée au cours des dix dernières années ?

Aujourd'hui, il est admis que quelque chose peut aller de travers. Il y a dix ans, il était encore difficile d'évoquer la question. Dans l'intervalle, de nombreux hôpitaux disposent par exemple d'un système interne de détection des erreurs et tirent les enseignements de tels cas. Pour de nombreuses personnes présentant un risque élevé d'effets indésirables, le pharmacien est le premier interlocuteur en raison de sa facilité d'accès. Je souhaite que les pharmacies publiques prennent encore davantage l'initiative et demandent régulièrement aux patients comment ils prennent leurs médicaments. De cette façon, le pharmacien remarquera vite si un patient est désemparé.

Dans quels autres domaines les choses pourraient-elles être améliorées ?

La sécurité des patients doit être améliorée entre les différents acteurs, p.ex. après un séjour à l'hôpital ou lors de l'admission dans un établissement médico-social. Actuellement, personne n'est vraiment responsable de cette phase de transition. Pour sa sécurité, nous souhaitons en outre que le patient s'implique davantage et qu'il n'hésite plus à demander des précisions si quelque chose lui semble bizarre ou s'il ne comprend pas quelque chose. Il ne doit pas pouvoir dire plus tard : «Je me suis demandé pourquoi on a préparé la fausse épaule pour l'opération, mais je pensais que le médecin savait ce qu'il faisait». Beaucoup de personnes ne s'imaginent pas que des confusions puissent survenir à l'hôpital – au niveau des échantillons de laboratoire, des documents ou même des patients. Il s'agit rarement de négligence ou d'un acte intentionnel. C'est tout simplement humain.

Qu'est-ce que le patient peut faire ?

Poser des questions, même au risque d'obtenir un trop grand nombre d'informations. Dans une situation grave, il peut demander les documents utiles. Il a par exemple le droit de consulter son dossier médical. Il faut du courage pour poser les bonnes questions. ■

Entretien de polymédication

Depuis 2010, il est possible de bénéficier, dans les pharmacies, d'un entretien de polymédication sans ordonnance médicale. Au cours de cet entretien-conseil, le patient explique au pharmacien comment il organise son quotidien pour ne pas oublier de prendre ses comprimés ou éviter de les prendre deux fois.

L'entretien de polymédication est remboursé par l'assurance obligatoire des soins (AOS) au maximum une fois tous les six mois, à condition que le patient prenne simultanément au moins quatre médicaments sur ordonnance pendant une période minimale de trois mois.

108272
Vous souffrez de diarrhée?
Les capsules molles d'Imodium®
peuvent soulager votre intestin
et sont faciles à avaler
Imodium
Imodium®
Capsules molles
12
En cas de diarrhée
• Une solution rapide en cas de diarrhée*
• Avec substance active liquide
• Très petites capsules
*L'effet peut se faire ressentir dans un délai d'environ 2 heures.
Ceci est un médicament. Veuillez lire la notice d'emballage. Janssen-Cilag AG, 6300 Zug

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

De précieuses substances très concentrées soignent, protègent et hydratent la peau. Les produits Remederm sont hypoallergéniques et ont une tolérance cutanée optimale. Ils conviennent parfaitement aux bébés et aux enfants. Ils sont disponibles en version légèrement parfumée ou sans parfum.

MADE IN SWITZERLAND.

REMEDERM – SOINS INTENSIFS POUR LA PEAU TRÈS SÈCHE

HYDRATE INTENSÉMENT, NOURRIT ET RENFORCE LA FONCTION DE BARRIÈRE

GRATUIT avec chaque produit Remederm:
Remederm Crème Visage (10 ml), valeur CHF 7.20. Jusqu'à épuisement des stocks.

Soins de la peau

La peau : organe miroir

© Africa Studio – Fotolia

La peau est un organe frontière qui marque la limite entre notre corps et son environnement. C'est aussi un organe miroir, reflet de notre âge et de notre santé. Comment en prendre soin, particulièrement en cette saison où le froid mord et la déshydratation guette ? Le point avec Chloé Hyeulle, pharmacienne à la Pharmacie du 31 décembre à Genève.

Barbara Reibel

S'il fallait comprendre l'importance de la peau, un simple coup d'œil à l'exposition Körperwelten présentant les écorchés de Gunter von Hagens, que l'on a pu voir à Bâle et à Zurich, serait amplement suffisant. Véritable enveloppe corporelle, la peau est aussi l'un de nos organes les plus volumineux : de 1,5 à 2 mètres carrés pour un poids total de 2 à 3 kilos et une épaisseur de moins d'un millimètre à près d'un centimètre selon les zones du corps. La peau se compose de trois parties : l'épiderme, relié à une partie intermédiaire plus épaisse, le derme, et à une couche plus profonde, l'hypoderme. Pour se protéger des agressions extérieures, l'épiderme forme une barrière protectrice essentiellement composée de graisse et d'eau : le film hydrolipidique.

Premier témoin de notre santé

Enveloppe performante qui nous défend contre les agressions extérieures, maintient notre température corporelle et protège nos muscles, nos organes et nos os, la peau est aussi le premier témoin de notre santé, le reflet de nos déséquilibres. « Quand les clients viennent nous voir pour un problème de peau », déclare Chloé Hyeulle, « notre premier conseil consiste à leur expliquer la distinction entre type de peau et état de la peau. En effet les gens pensent souvent qu'une peau acnéique est forcément grasse ou qu'une peau sèche se traite comme une peau déshydratée. » Comment faire la différence ? « C'est très simple », poursuit la pharmacienne, « il y a le type de peau – sèche, mixte, grasse – et son état : déshydratée, acnéique, mature, etc. Nous faisons un examen visuel de nos client(e)s, complété ou non par un examen tactile, pour déterminer l'état de la peau et cibler le problème à traiter. Puis, nous choisissons la galénique en fonction du type de peau de chaque personne. »

> « *Il faut faire la différence entre type de peau et état de la peau* »

Soins en trois étapes pour les peaux acnéiques

Parmi les principaux motifs qui poussent les clients à demander conseil en pharmacie, l'acné figure en bonne place. Difficile de savoir pourquoi certaines personnes sont plus touchées que d'autres mais le premier geste contre l'acné pourrait bien être l'éviction des produits raffinés (pain blanc, sucre blanc, farine blanche, etc.). En effet, depuis quelques années, des chercheurs ont établi un lien entre ce type d'aliments à index glycémique élevé et l'acné. En faisant augmenter rapidement le taux de sucre dans le sang, ces produits accroissent la production d'insuline et entraîneraient une cascade de réactions contribuant à l'apparition de l'acné. « Même si les filles et les garçons sont également concernés, 85 % des ados qui viennent demander conseil sont des filles – les garçons préfèrent envoyer leur mère ! », précise la spécialiste avant de poursuivre : « nous proposons un soin en 3 étapes : 1) un gel moussant pour nettoyer le visage et le cou matin et soir, 2) une lotion astringente et 3) un soin gel crème. En complément : un masque désincrustant et un gommage pour le dos une fois par semaine. » Les pro-

>>>

duits contre l'acné proposés par la Pharmacie du 31 décembre ont des propriétés anti-inflammatoires, bactériostatiques (modèrent la croissance bactérienne), kératolytiques (décollent et éliminent la couche de kératine de la peau) et séborégulatrices (régulent la production excessive de sébum). On y trouve du zinc, du LHA (acide lipo-hydroxy), de l'acide linoléique ou encore du niacinamide (vitamine B3).

La crème hydratante : une nécessité ?

Hydratée ou non, notre peau se régénère environ tous les 30 jours. Mais la pollution, le froid, le vent, le soleil, un savon trop décapant, ainsi que le vieillissement, ou encore la prise de certains médicaments, sont autant de facteurs de dessèchement de la peau. La crème hydratante est-elle une nécessité pour tous ? « Oui », répond sans hésiter la pharmacienne. « Il faut appliquer un soin matin et soir pour prévenir l'apparition des premières rides et il faut impérativement choisir un soin de jour avec une protection anti-UV, surtout en été ».

Aujourd'hui, les crèmes hydratantes contiennent trois types d'actifs : les occlusifs, qui empêchent ou limitent l'évaporation de l'eau, les humectants, qui captent l'eau et permettent un taux d'hydratation constant, et les hydratants bio-épidermiques, qui agissent au niveau du film hydrolipidique pour maintenir une hydratation cellulaire constante. Chaque crème contient un mélange de ces actifs hydratants. Mais le pouvoir hydratant des crèmes dépend aussi de leur formule galénique. Comme le rappelle Chloé Hyeulle : « La peau déshydratée est une peau qui a perdu de l'eau suite à un changement hormonal, aux agressions climatiques, etc. Pour la réhydrater, les actifs que nous préconisons interviennent au niveau des aquaporines (protéines spécialisés dans le transport de l'eau dans les cellules). Nous conseillons un soin et un sérum matin et soir, ainsi qu'un masque hydratant à base d'eau thermale ».

Vos produits de soin doivent être parfaitement adaptés à vos besoins. Demandez conseil en pharmacie.

Soins cocooning pour peaux sèches

Les peaux sèches souffrent particulièrement en hiver. « C'est la première demande de notre clientèle en matière de soins dermocosmétiques », souligne la spécialiste. Les symptômes sont multiples : la peau perd de son élasticité, des ridules et rides précoces se forment. Sa surface devient squameuse, rêche et se fissure. La peau tiraille, démange et ne remplit plus entièrement sa fonction de barrière protectrice. Des réactions allergiques et irritations cutanées de type eczémateux peuvent survenir. Grâce à des soins appropriés, ces manifestations sont heureusement évitables.

« La peau sèche a besoin d'être nourrie », reprend la pharmacienne, « Les actifs à privilégier sont, entre autres, l'allantoïne, le beurre de karité, l'huile de macadamia, l'huile d'amande douce, ou encore l'acide hyaluronique ainsi que l'eau thermale, qui ont pour objectif de restaurer le film hydrolipidique de la peau. » Il est aussi possible de donner un coup de pouce à sa peau en enrichissant son alimentation en acides gras polyinsaturés de type oméga-6, en vitamine A ou en bêta-carotène. « Nous recommandons l'huile de bourrache en capsules », ajoute la spécialiste.

Soins ciblés pour peaux matures

L'âge n'est pas nécessairement le premier critère permettant de parler d'une peau mature, car tout dépend de la qualité de l'épiderme. On peut néanmoins retenir deux critères principaux : l'apparition des rides, qui commence au niveau du contour des yeux, et la perte de fermeté, auxquelles peuvent s'ajouter l'hétérogénéité du teint voire l'apparition de taches pigmentaires – une évolution due à la diminution du nombre de glandes sébacées et à la moins bonne irrigation cutanée au fil des ans. Il est donc essentiel d'appliquer un soin pour prévenir le vieillissement cutané, au plus tard à partir de 30 ans. La prévention est ici le maître mot puisqu'aucun actif ne pénètre les couches profondes de la peau. Chez les femmes, l'effondrement des estrogènes à la ménopause affine et fragilise encore davantage la peau. « Nous recommandons des soins à base d'acide hyaluronique, de Q10, de vitamine A, de rétinol, de rétinaldéhyde ou de pro-xylane », explique la pharmacienne, qui précise : « Nous adaptons la galénique au type de peau de nos patientes. Une peau sèche préfèrera des soins riches, une peau grasse des soins fluides. Dans tous les cas, l'objectif sera le même : repulper, lisser, redensifier et raffermir le contour du visage ».

Et Chloé Hyeulle de conclure : « Avant d'acheter une crème, il est primordial de se faire conseiller. Les pharmaciennes et pharmaciens sont formés en dermatocosmétique et sont à même de recommander le produit qui convient. » Etant donné les sommes investies chaque année dans les produits de soin, mieux vaut, en effet, ne pas se tromper. ■

« La réponse du pharmacien »

Pourquoi est-il préférable que je retire tous mes médicaments dans une seule pharmacie ?

Il peut arriver que vous soyez suivi par plusieurs médecins qui ne se concertent pas entre eux pour discuter des différents traitements qu'ils vous prescrivent, et que les médicaments prescrits, s'ils sont pris ensemble, causent des problèmes (interactions). Si vous apportez toutes vos ordonnances dans une seule pharmacie, le pharmacien peut déceler ces problèmes (y compris les doubles prescriptions) avant leur apparition et avant qu'ils ne vous causent des torts. Avec votre accord exprès, le pharmacien prend contact avec votre médecin pour vous proposer un autre médicament convenant mieux à votre cas.

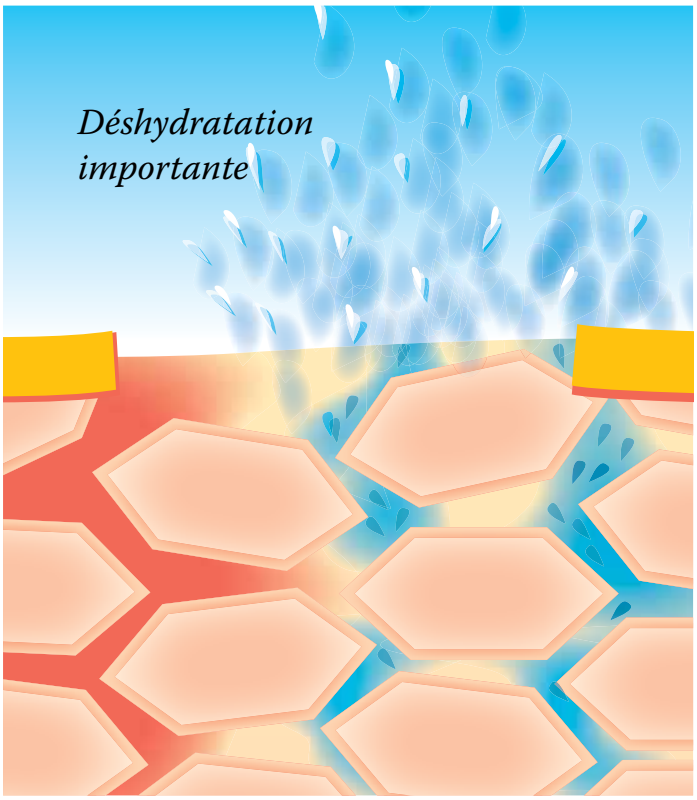
Dr Andreas U. Schmid, pharmacien

Peau sèche douloureuse ? Manque d'acide linoléique !

Lorsque la peau sèche devient un supplice, la crème hydratante ne soulage souvent qu'à court terme. La cause réelle de la déshydratation doit être éliminée : perturbation de la barrière cutanée (couche cornée).

La couche cutanée supérieure – la barrière cutanée – est composée de « briques » et de « mortier » intercalé. Le manque d'acide linoléique provoque la dissolution du mortier ; la barrière devient poreuse et une trop grande quantité d'eau s'échappe vers l'extérieur. Parce que le corps ne peut pas produire lui-même de l'acide linoléique, il a besoin d'un apport extérieur. Et c'est précisément ce que fait Linola.

Le lait pour le corps Linola régénère la peau sèche – disponible dans votre pharmacie/droguerie.



Barrière cutanée perturbée : manque d'acides linoléiques. La peau perd de l'eau et se dessèche.

Dr. Wolff

HISTORIQUE :
Une marque allemande avec une longue histoire : en 1938, le scientifique **Dr. Wolff** a créé à Bielefeld les bases de la formule de Linola. Aujourd'hui encore, toutes les préparations Linola y sont produites. A ce jour, l'entreprise appartient toujours à la famille.

Alcina SA, 4132 Muttenz · www.linola.ch

Soin des mains et des ongles

Prendre correctement soin des mains et des ongles abîmés

Dominique Jurado, pharmacienne, Sonnen-Apotheke, Bâle

Savez-vous à quel point vos mains sont sollicitées ? En prenez-vous suffisamment soin après les avoir mises en contact avec des produits nettoyants irritants ? Surtout en cette période hivernale ?

Nicole Zurbuchen

Aucune autre surface de la peau n'est autant sollicitée au quotidien que nos mains, qui sont constamment mises au contact de l'eau : ménage, préparation de la salade ou des légumes, lavage des mains… Or, l'eau assèche la peau, tandis que les produits nettoyants irritants abîment le film protecteur qui la recouvre.

L'hypoderme du dos de la main ne comporte presque aucun tissu adipeux, et la peau est presque aussi fine que celle du visage. Nos mains ont besoin d'être bien soignées afin qu'elles ne se dessèchent et ne se gercent pas, surtout en cette période hivernale, alors qu'elles sont exposées au froid glacial et à l'air sec généré par les appareils de chauffage.

Quelle est la bonne crème pour les mains ?

Comment une cliente peut-elle savoir si la crème pour les mains que sa meilleure amie adore lui convient à elle aussi ? En demandant conseil dans une pharmacie. En effet, le personnel formé et spécialisé tiendra compte du type de peau, de la profession exercée et des éventuels problèmes de peau du client.

*** Maintenant GRATUIT avec chaque teinture, un set de coloration**
comprenant: bol spécial, peigne et pinceau d'application – selon stock disponible

SANOTINT® – de précieux principes actifs naturels pour vos cheveux

La base des teintures capillaires SANOTINT® est constituée du précieux **extrait de millet doré** associé aux **extraits végétaux de bouleau** et **pépins de raisin.**
À cela, s'ajoutent de la biotine (vitamine H) important pour les cheveux et du panthenol (provitamine B5), également connu comme **facteur anti-cheveux gris.**

SANOTINT® – des cheveux colorés avec soin
Bien que basées essentiellement sur une composition naturelle, les teintures capillaires SANOTINT® ne peuvent pas se passer complètement de substances synthétiques. Pour garantir une couverture complète des cheveux gris et une coloration durablement belle et éclatante, les composants naturels des teintures SANOTINT® sont combinés avec une infime quantité de couleurs synthétiques. (Maximum 1 pour cent)

Disponible en pharmacies, drogueries et magasins diététiques

GRATUIT set de coloration*

Photo: www.merlinphotography.ch

Nos mains sont extrêmement sollicitées au quotidien et exigent des soins réguliers

«Nous offrons également volontiers de petits échantillons, afin que les clients puissent tester différentes crèmes», déclare la pharmacienne Dominique Jurado. Selon elle, il faut souvent essayer plusieurs crèmes avant de déterminer laquelle nous convient. «Si la cliente a la peau grasse, une émulsion sera sans doute plus adaptée qu'une crème pour les mains.» L'important est de bien faire pénétrer l'émulsion ou la crème et de ne pas se contenter de l'étaler de manière superficielle.

Le test pratique

L'intensité à laquelle nos mains sont sollicitées dépend principalement de notre profession. Dans un premier temps, nous avons demandé à une coiffeuse, à un moniteur de ski et à une mère de famille comment ils prennent soin de leurs mains. Nous avons ensuite demandé à Dominique Jurado, de la Sonnen-Apotheke de Bâle, une pharmacie spécialisée dans les problèmes de peau détentrice du label «medinform», de nous donner son opinion et de nous conseiller.

Jeanine Hiestand, coiffeuse à Wald (ZH)

Le problème: Les mains de Jeanine Hiestand sont constamment en contact avec de l'eau et du shampoing, ce qui les assèche.
La coiffeuse explique: «Nous soignons généralement nos mains en appliquant de la crème pour les mains. En hiver, nous en utilisons une plus riche. Nous utilisons souvent du baume d'abricot et une crème pour les mains qui contient de la camomille, car elle calme la peau.»

La pharmacienne conseille: «Etant donné que Mme Hiestand doit souvent laver les cheveux de ses clients, elle pourrait utiliser une crème protectrice qui ferme les pores de la peau. Ainsi, sa peau serait protégée durant trois à quatre shampoings. Elle devrait ensuite renouveler l'application. Les mains d'une coiffeuse s'abîment davantage que la moyenne; elle devrait donc souvent appliquer une crème lorsqu'elle ne travaille pas, au moins chaque fois qu'elle se lave les mains. Je conseillerais également à Mme Hiestand d'appliquer une crème réparatrice spéciale contenant de la glycérine et du dexpanthénol avant de se coucher. Elle peut aussi porter des gants de coton durant la nuit afin de permettre à la crème de pénétrer de manière optimale.» >>>

Le meilleur des soins pour vos ongles

CURE INTENSIVE
La cure intensive DIKLA stimule la régénération et la formation de vos ongles tout en améliorant leur élasticité. Le beurre de karité et le panthénol préviennent la formation de cuticules sèches.

DURCISSEUR EXPRESS
Le durcisseur DIKLA renforce les ongles et améliore leur élasticité. Il favorise en outre la pousse de vos ongles.

DISSOLVANT PARFUMÉ
La formule innovatrice du dissolvant DIKLA sans solvant au parfum agréable ménage particulièrement les ongles.

DIKLA
SWISS PROFESSIONAL MANICURE

www.dikla.ch
En vente chez Coop City & Megastore, Manor, Müller, Spar, Loeb et Le Shop ainsi qu'en drogueries et pharmacies.

Photo: www.merlinphotography.ch

En hiver, nos mains et nos ongles ont besoin de soins constants, sinon la peau gerce et se crevasse

Ralph Schmidhalter, moniteur de ski et directeur de l'Ecole suisse de ski et de snowboard à Zermatt

Le problème: Les mains d'un moniteur de ski sont exposées à des températures très froides pendant de courtes périodes de temps, lorsqu'il doit enlever ses gants afin d'aider ses élèves.
Ralph Schmidhalter applique souvent de la crème sur ses mains. Lorsque nous lui avons demandé quelle crème les moniteurs préfèrent utiliser durant l'hiver, il nous a donné la réponse suivante: «Nous avons tous nos préférences.» Pour lui, il est important que la crème soit de bonne qualité.
Il nous donne le conseil suivant: «Portez systématiquement des gants lorsque vous êtes en plein air, et ce dès novembre. N'attendez pas que les températures baissent en dessous de zéro.»

La pharmacienne conseille: «Avant de se rendre sur les pistes, on peut se protéger les mains et le visage en appliquant ce que l'on appelle une Cold Cream, spécialement destinée à protéger du froid, ou une crème riche pour les mains ou le visage qui contient de l'urée. L'urée est un excellent hydratant. Appliquez tout d'abord une crème solaire à indice de protection SPF 50 et laissez-la pénétrer au moins un quart d'heure avant d'appliquer la Cold Cream pour les mains ou le visage.»

Jlona Dosedla, mère de famille à Hittnau (ZH)

Le problème: Jlona Dosedla est mère de deux enfants en bas âge et elle travaille à temps partiel. Elle vit avec sa famille dans un grand appartement avec jardin qui requiert son lot de travaux de nettoyage. Elle applique plusieurs fois par jour de la crème sur ses mains. En hiver, elle utilise une crème riche pour peaux sèches et se frictionne les mains avec une crème protectrice avant de commencer à nettoyer. Elle fait également un peeling des mains une fois par mois. Elle lave ses mains à l'aide d'un savon liquide relipidant au pH neutre.

La pharmacienne conseille: «Je trouve que Mme Dosedla a tout à fait raison d'utiliser une crème protectrice pour les mains. Elle pourrait également porter des gants en caoutchouc. Je le conseille souvent à nos clients, mais beaucoup trouvent cette mesure inutile. La plupart ignore que les réactions allergiques aux produits de nettoyage peuvent apparaître soudainement. Si la peau d'un client devient très rouge et commence à peler, celui-ci devrait consulter un dermatologue.
Lorsque, comme Mme Dosedla, on a la peau sèche, les mains se gercent parfois en hiver. Dans ce cas, je conseille d'utiliser une crème contenant de l'urée. Un spray fermant les gerçures peut également s'avérer très utile afin de leur permettre de mieux guérir.»

Les ongles ont aussi besoin d'être soignés

Prendre correctement soin de ses mains signifie également appliquer de la crème sur les ongles, qu'on a souvent tendance à oublier. «Pensez toujours à appliquer aussi la crème sur vos ongles. C'est la manière la plus simple de les soigner», explique Dominique Jurado. Ceux qui le souhaitent peuvent également employer une crème protectrice pour les ongles et les cuticules contenant de la kératine, de la provitamine B5 et de la biotine.
En ce qui concerne la coupe des ongles des mains et des pieds, la pharmacienne déclare: «Les dermatologues recommandent de couper les ongles droit à l'aide de ciseaux, puis de limer les coins. Il est important de limer depuis les bords vers le milieu de l'ongle, afin de ne pas abîmer sa structure.»
La pharmacie propose un vernis spécial transparent, à base de cellules souches végétales, contre les ongles cassants et dédoublés. Par ailleurs, la silice et la biotine (à prendre par voie orale) renforcent les ongles.
Lorsqu'on se vernit les ongles, l'idéal est de commencer par appliquer une base transparente contenant des substances nourrissantes. Le vernis à ongles proprement dit (souvent coloré) peut être appliqué dès que cette première couche est sèche. Pour terminer, on applique une dernière couche transparente (top coat), qui fixe le vernis et rend les ongles plus résistants. Il est également important de choisir un dissolvant à ongles sans acétone. ■

De quoi ai-je besoin afin de prendre soin de mes mains et de mes ongles?

Ma liste de courses de base

- Une crème pour les mains qui pénètre bien, idéalement combinée à une protection solaire
- Une bonne crème de nuit (et éventuellement des gants de coton)
- Un savon liquide relipidant
- Des ciseaux à ongles et une lime
- Event. une crème de soin pour les ongles et les cuticules

Upgrade pour le soutien-gorge d'allaitement:

Premium coussinets d'allaitement, au fort pouvoir d'absorption, pour protéger au mieux la poitrine pendant la période d'allaitement. Soyeux au toucher et respirants, ils allient confort et sécurité. **www.flawa.ch**

flawa®

Soin des cheveux

Choisir la bonne bouteille de shampoing

Il y a de quoi se sentir perdu devant l'éventail de shampoings disponibles en magasin. Les pharmaciens et pharmaciennes sont compétents pour aider les clients hésitants et leur prodiguer des conseils en fonction de leurs problèmes de cheveux et de cuir chevelu.

Andrea Söldi

Sur les rayons s'alignent à perte de vue des rangées de flacons en plastique de formes, de tailles et de couleurs variées, remplis de liquides crémeux. Lorsqu'on les ouvre, un nuage de senteurs fruitées ou fleuries, tantôt discrètes, tantôt envahissantes, nous assaille. Leur étiquette nous promet monts et merveilles : cheveux soyeux, forts et magnifiques, glamour, coiffure à couper le souffle ou encore brillance éclatante. Il est dès lors difficile pour le consommateur moyen de juger à quelles promesses il peut se fier.

Lavage et soin

Le premier rôle d'un shampoing est de laver les cheveux et le cuir chevelu. En effet, les saletés et la poussière se lient aux sécrétions des glandes sébacées, et ce mélange est un terrain idéal pour les bactéries. Le lavage a également pour but d'éliminer les cellules mortes du cuir chevelu, les odeurs désagréables et les résidus de produits capillaires tels que la laque. Son efficacité dépend des agents tensioactifs contenus dans le shampoing. Ce groupe de substances que contiennent pratiquement tous les produits nettoyants dissout les matières grasses dans l'eau afin qu'elles puissent être éliminées. Les produits de soin corporel doivent contenir des agents tensioactifs particulièrement doux et bien tolérés par la peau. Par ailleurs, certains agents rendent les cheveux plus faciles à coiffer et leur donnent du corps.

Tous les additifs ne sont pas nécessaires

Un shampoing contient également des huiles de parfum et des colorants. Ils ne soignent pas les cheveux mais donnent au consommateur une impression de fraîcheur, de santé, de vitalité ou de séduction, ce qui augmente bien entendu les ventes. Grâce aux agents conservateurs et aux agents humectants, le produit se conserve longtemps, tandis que l'eau et les épaississants lui garantissent une bonne consistance. Selon Petra Huber, chargée de cours en cosmétologie et toxicologie à la Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) – l'université des sciences appliquées de Zurich – on a de plus en plus tendance à ajouter des filtres anti-UV aux shampoings. Cependant, le produit est rincé après quelques minutes, et seule une partie reste sur les cheveux, ce qui laisse la pharmacienne perplexe. D'après elle, les produits utilisés après le lavage offrent un plus grand intérêt.

Oui à des cheveux sans pellicules.
Oui à plus de nature.
Oui à RAUSCH.

Vivez la force libératrice des herbes avec le nouveau **REVITALISANT ANTIPELLICULAIRE au tussilage RAUSCH**. La **ligne ANTIPELLICULAIRE RAUSCH** libère durablement et en douceur des pellicules et régule le cuir chevelu. Les démangeaisons et les inflammations sont perceptiblement atténuées. En pharmacies / drogueries / grands magasins.

www.rausch.ch

Tussilage
(Tussilago farfara L.)

RAUSCH
HERBAL COSMETICS
FROM SWITZERLAND

Noemi D. / Gagnante du concours de mannequins RAUSCH

Des soins pour les cheveux abîmés

Les fabricants ajoutent au mélange de base des substances susceptibles d'apporter un effet bénéfique aux différents types de cheveux, comme les cheveux secs ou abîmés. Les teintures, dont l'usage est devenu courant, mais aussi les permanentes, les fers à friser, l'air trop chaud des sèche-cheveux ou le brossage trop agressif abîment les cheveux et les rendent ternes et secs. Les produits contenant des substances qui soignent le cheveu ont un effet réparateur certain, mais tous les produits ne tiennent pas les promesses de leurs fabricants. En effet, huit produits sur dix ont passé le test comparatif effectué par l'émission de télévision Kassensturz et le magazine Saldo, tandis que deux d'entre eux ont échoué par manque de qualité. Cette étude a également montré un fait intéressant : les produits les plus chers n'ont pas tous obtenu les meilleurs résultats. « Lorsque les cheveux sont très abîmés, les shampoings réparateurs peuvent être complétés par des après-shampoings ou des masques soignants », conseille Mme Huber. En outre, envelopper les cheveux dans un linge chaud et humide augmente l'effet bénéfique du traitement.

Retarder le regraissage des cheveux

Les cheveux gras sont un autre problème très répandu. Les sécrétions naturelles de sébum sur le cuir chevelu peuvent rapidement rendre les cheveux poisseux, surtout s'ils sont fins, clairsemés ou lisses. On ajoute à certains shampoings des extraits de plantes et des tanins, comme l'écorce de chêne, ainsi que d'autres substances qui décapent un peu la surface des cheveux et ont un léger effet désinfectant. « Ainsi, le regraissage des racines est retardé, et la coiffure a davantage de volume », explique la pharmacienne.

Si l'on a des cheveux fins qui regraissent vite, il peut valoir la peine d'essayer le ghassoul, la terre qui lave. Cette argile très fine vient principalement des terres sablonneuses d'Afrique. Son utilisation nécessite toutefois une certaine dextérité : selon le volume de la chevelure, on mélangera dans une tasse deux à trois cuillères à café d'argile à un peu d'eau, jusqu'à obtenir une pâte épaisse que l'on utilisera ensuite comme shampoing. Des produits de soin prêts à l'emploi contenant du ghassoul sont également commercialisés. Ce produit 100 % naturel ne laisse aucun résidu dans les eaux usées. Cependant, en raison de son effet relativement décapant, une utilisation régulière peut favoriser l'apparition de pellicules.

Se débarrasser des pellicules

Les pellicules sont les cellules mortes du cuir chevelu engendrées par le processus de renouvellement cellulaire. Lorsque de nombreuses cellules épidermiques se collent les unes aux autres, elles forment de petits amas visibles à l'œil nu et particulièrement disgracieux lorsqu'ils tombent sur des vêtements sombres. Les shampoings antipelliculaires aident à les combattre. Ils contiennent des additifs qui freinent la division cellulaire ou favorisent l'élimination des pellicules. Dans les cas tenaces, les produits à base de goudron peuvent avoir un effet bénéfique. De plus, l'odeur désagréable de cet ingrédient particulièrement efficace a pu être atténuée dans les nouvelles formules. Les produits à base de goudron sont également utilisés en cas de psoriasis ou de production excessive de sébum (séborrhée).

Un shampoing particulièrement doux pour les enfants

Les cheveux des enfants en bas âge doivent être lavés avec un shampoing doux spécial. Les substances bien tolérées par les muqueuses que contient ce type de shampoings empêchent que la mousse ne brûle au contact des yeux, et atténue la peur panique que le lavage des cheveux provoque chez certains enfants. Les shampoings pour bébés contiennent particulièrement peu de parfums, de colorants et d'agents conservateurs. Petra Huber les recommande également aux adultes ayant une peau sensible ou souffrant d'allergies. Cependant, leurs agents tensioactifs plus doux diminuent leur pouvoir nettoyant.

Eloigner les petites bêtes

Les clients de la pharmacie Steinberg de Winterthour aiment toujours se faire conseiller par le personnel compétent tant en médecine conventionnelle qu'en médecine naturelle. La pharmacie propose entre autres un vaste choix de shampoings et de produits de soin pour les cheveux à base de substances actives végétales. Pour les problèmes particuliers, Heidi Keller, pharmacienne titulaire du diplôme fédéral, a recours aux produits conservés derrière le comptoir. « Les toniques, que l'on laisse agir pendant la nuit, aident en cas de pellicules ou lorsque le cuir chevelu est irrité », déclare-t-elle. Ils contiennent par exemple des extraits d'hamamélis, qui soulagent les démangeaisons. Elle recommande aussi régulièrement les shampoings contenant de l'écorce de saule. En effet, cette substance végétale a un effet préventif contre les poux. Selon elle, tous les parents ne luttent pas suffisamment contre ces petites bêtes. Outre un contrôle régulier, le shampoing peut aider à les éloigner. ■

Excipial Kids®

Apaise et régénère la peau

Des soins spéciaux innovateurs pour la peau sèche et prurigineuse des bébés et des enfants

Excipial Kids® apaise et régénère la peau grâce à l'association innovatrice de trois composants:

- **SymCalmin® –** apaise la peau rougie et prurigineuse
- **Dexpanthénol –** nourrit, hydrate et régénère la peau
- **Glycérine –** hydrate intensivement

Demandez conseil à votre pharmacie ou votre droguerie.

Excipial Kids® est disponible sous forme de mousse, de lotion, de crème, de shampoing et de mousse lavante.

Spirig Pharma AG
CH-4622 Egerkingen
www.excipial-kids.ch

GALDERMA
spirig

BON POUR UN ÉCHANTILLON GRATUIT!

Recevez un échantillon personnel de la nouvelle gamme de soin apaisante Excipial Kids.

Valable dans votre pharmacie/droguerie, jusqu'au 31.05.2014, dans la limite des stocks disponibles.

Comment éliminer correctement ses médicaments

Faire bon ménage avec sa pharmacie

© 210125 – Fotolia

La Société suisse des pharmaciens explique ce à quoi il faut faire attention lors de l'achat, l'entreposage et l'élimination des médicaments pour pouvoir compter sur son armoire à pharmacie en cas d'urgence.

Angela Brunner, pharmaSuisse

Médicaments périmés, comprimés sans notice d'emballage, tubes de pommade épuisés… nombre de pharmacies familiales végètent tristement au lieu de pouvoir rendre service lorsque survient un problème de santé ou une urgence. Il est donc recommandé de faire régulièrement contrôler son armoire à pharmacie par un spécialiste et de stocker, voire d'éliminer correctement ses médicaments.

Eliminer les médicaments en les rapportant à la pharmacie

Ce point est primordial et permet d'éviter les cas d'empoisonnement et de protéger l'environnement. Comme le communique l'Office fédéral de l'environnement (OFEV), pour des raisons d'hygiène, de protection de la santé et de l'environnement, les médicaments doivent être rapportés à la pharmacie afin d'y être éliminés car on évite ainsi que des substances toxiques ne se répandent dans l'environnement. Les médicaments liquides ne doivent jamais être versés dans les canalisations ou dans les toilettes. Les médicaments périmés ou non utilisés peuvent être rapportés là où ils ont été achetés. De nombreuses pharmacies proposent ce service de leur plein gré et en général gratuitement.

Les médicaments font partie des déchets spéciaux

Le pharmacien trie les médicaments rapportés en vue de les faire éliminer correctement. Ils sont acheminés vers une usine d'incinération adéquate, un centre de collecte des produits toxiques, ou retournent chez le grossiste. Les médicaments rapportés sont traités comme des déchets spéciaux et éliminés en conséquence. Cela concerne tout particulièrement certains médicaments anticancéreux qui agissent sur le métabolisme et la croissance cellulaire. Incorrectement éliminés, ces médicaments appelés cytostatiques représentent un danger pour l'environnement et la santé. Les substances chimiques qu'ils contiennent sont cancérigènes et peuvent provoquer des malformations. D'autres produits apparemment sans danger font également partie des déchets spéciaux, tels que les préparations vitaminées qui renferment souvent des métaux lourds, à l'exemple du zinc.

Choisir de petits emballages de médicaments

Selon l'Office fédéral de l'environnement, 2510 tonnes de médicaments collectés séparément ont été incinérés pour la seule année 2012. En choisissant toujours la taille d'emballage qui couvre au mieux ses besoins en médicaments, on évite le gaspillage. Avant de se faire remettre des médicaments, il faudrait communiquer à son médecin ou à son pharmacien la liste de ceux dont on dispose déjà. Il vaut aussi la peine d'avoir un œil sur leur date de péremption, les fabricants ne garantissant leurs produits que jusqu'à cette échéance, à condition qu'ils aient été correctement entreposés.

Rapporter ses médicaments au lieu d'en faire don

Autrefois, les médicaments périmés ou inutilisés qui étaient rapportés servaient à des projets humanitaires. Des organisations telles que Pharmaciens sans frontières ont abandonné cette pratique car les médicaments donnés ne correspondaient souvent pas à la demande des pays destinataires ; ils risquaient par ailleurs d'être pris incorrectement et de mettre la santé des personnes concernées en danger.

Les incontournables de l'armoire à pharmacie

- Médicaments contre la fièvre et les douleurs
- Médicaments contre les refroidissements, la toux et les maux de gorge
- Médicaments contre les brûlures d'estomac, les troubles digestifs, la diarrhée et les vomissements (et autres selon les besoins)
- Thermomètre médical
- Produits désinfectants
- Bandages avec agrafes, ciseaux stériles, gants en plastique
- Pansements
- Pincette
- Cold pack (placé au congélateur)
- Pommade ou gel soignant les brûlures, les plaies et les blessures sportives
- Produits contre les piqûres d'insectes et les allergies
- Bouillotte
- Numéros de téléphone d'urgence (police, pompiers, urgences médicales, Centre Suisse d'Information Toxicologique «Tox»)

Conseil : conservez les médicaments dans leur emballage d'origine et demandez régulièrement à votre pharmacien de vous aider à mettre à jour votre pharmacie familiale en fonction de vos besoins.

Bouton de fièvre

Un lien à vie

© Robert Kneschke – Fotolia

Une chose est sûre : une fois qu'ils nous ont infectés, les herpèsvirus ne nous lâchent plus. Est-il possible de se protéger d'une infection ? Que faire pour éviter que le virus ne se déclare et que ces boutons de fièvre incommodants n'apparaissent ? Comment les traiter efficacement ? Vous trouverez dans cet article de précieux conseils sur ces questions.

Irene Strauss, pharmacienne

Le bouton de fièvre, ou herpès labial, est dû au virus *Herpes simplex*. Il en existe deux types. Le type 1 induit l'apparition de vésicules douloureuses essentiellement au niveau des lèvres. Rarement, il peut aussi gagner d'autres parties du visage et du corps, notamment la sphère génitale. Le type 2 affecte essentiellement la région génitale, mais se manifeste parfois aussi au niveau du visage.

Intelligent et très contagieux

On estime que 90 % de la population, soit autant que neuf personnes sur dix, est infectée par le virus de type 1, l'herpès labial. Quant au virus de type 2, l'herpès génital, il touche tout de même 20 à 25 % de la population. L'infection par le virus de l'herpès labial passe souvent inaperçue et se fait très précocement, souvent déjà chez le nourrisson ou durant la petite enfance. Le virus se propage d'une personne à l'autre par la salive ou un contact cutané étroit. C'est ainsi que le virus profite tout particulièrement des câlins et des bisous – dont les parents sont particulièrement prodigues avec leurs jeunes enfants – pour se transmettre. Le virus peut aussi se propager via le partage d'objets comme les couverts, les verres, les brosses à dents, le rouge à lèvres ou les essuie-mains, ou même via la toux et les éternuements ; en bref, dès que de la salive infectée entre en contact avec la muqueuse buccale d'une nouvelle victime. La contamination est dès lors quasi-inévitable.

A la recherche d'une cachette

Une fois en contact avec les cellules de la muqueuse buccale, le virus cherche à se mettre rapidement à l'abri. Pour cela, il emprunte le réseau nerveux jusqu'à ce qu'il atteigne les ganglions. Une fois qu'il s'y trouve, il abandonne tranquillement son enveloppe et ne peut ainsi plus être repéré par notre système immunitaire. A partir de ce moment, nous ne pouvons plus le contrer. Il sommeille incognito dans sa cachette jusqu'à ce qu'il se réveille.

On ignore pourquoi, mais toutes les personnes infectées ne souffrent pas de boutons de fièvre. Cependant, environ 25 % des porteurs du virus font une poussée au moins une fois par an et env. 1 % jusqu'à huit fois par an.

Les herpèsvirus aiment le stress

Qu'est-ce qui peut bien pousser le virus hors de sa cachette ? Après des mois, voire parfois des années, au repos, un banal refroidissement qui affaiblit le système immunitaire peut réveiller le virus. De même, une fièvre (d'où le nom de « bouton de fièvre »), le stress, une épreuve psychique, une sensation de dégoût, une exposition excessive aux ultraviolets, de petites lésions au niveau des lèvres ou des variations hormonales, telles que celles qui se produisent chez la femme au cours du cycle menstruel, peuvent réactiver cet enquiquineur.

Pourquoi les lèvres ?

Dès que le virus en sommeil sent une faiblesse de notre organisme, il commence à reconstituer l'enveloppe dont il s'était débarrassé et se dépêche de remonter les voies nerveuses jusqu'aux lèvres. S'il y trouve une cellule appropriée, il commence à se multiplier à toute vitesse et à former des vésicules. Celles-ci renferment bientôt des millions d'exemplaires hautement contagieux du virus. L'herpès se déclare de préférence sur le pourtour des lèvres, car une zone très densément innervée s'y cache sous une couche de peau très fine. Les virus y ont donc la partie facile. En outre, la peau des lèvres ne possède pas de cellules pigmentaires, qui nous protègent des ultraviolets, ni de glandes sudoripares aux fonctions purifiantes. Sans compter

que les lèvres elles-mêmes sont dépourvues de glandes sébacées, qui protègent cet organe sensible qu'est la peau en libérant du sébum. Des soins des lèvres rigoureux sont donc incontournables chez tout patient sujet à l'herpès.

Des lèvres soignées seront plus résistantes

Pour vous aider à conserver des lèvres douces, votre pharmacie vous propose toute une gamme de produits. Le soin classique en stick à emporter dans son sac à main est un must absolu. Il vous permettra à tout moment d'appliquer un film lipidique sur vos lèvres pour les protéger. Pour les sports d'hiver en montagne, l'utilisation d'un stick à filtre UV est conseillée pour prévenir les effets néfastes de la réflexion particulièrement forte du soleil sur la neige. Les lèvres très sèches et crevassées exigent l'application d'un baume ou d'un soin réparateur en stick pour retrouver leur souplesse. Ces produits seront de préférence appliqués en couche épaisse avant le coucher. Pendant le sommeil, on humecte moins souvent ses lèvres, les substances actives peuvent donc agir plus efficacement. Ces produits régénérateurs contiennent des composants hautement efficaces qui apaisent l'irritation, freinent les inflammations, atténuent les rougeurs autour de la bouche et ont un effet cicatrisant.

Pour réduire la marge de manœuvre du virus

Pour éviter de réveiller un virus en sommeil, il importe avant tout d'avoir un système immunitaire performant. Les meilleures mesures de prévention contre une poussée d'herpès sont présentées dans l'encadré.

L'herpès est certes très désagréable mais généralement sans danger. Dès qu'on remarque l'apparition du bouton de fièvre, il est important d'agir au plus vite.

Dans la phase de développement des vésicules, les crèmes spécifiques à l'aciclo-

>>>

Mesures de prévention contre les poussées d'herpès

- La vitamine C, le zinc et l'extrait d'échinacée renforcent le système immunitaire.
- La pratique régulière d'une activité en plein air et un sommeil suffisant «épuisent» le virus.
- Un stress limité et une alimentation saine permettent de tenir le virus en échec. Si vous traversez une période plus mouvementée, les préparations à base de vitamine B peuvent être utiles.
- Les baumes pour les lèvres avec un indice de protection élevé contre les UV, disponibles en pharmacie, préservent la santé de vos lèvres.
- Les petites lésions, provoquées par le rasage par exemple, favorisent les poussées d'herpès. Prudence donc lorsque vous maniez votre rasoir!
- Appliqué sous forme de crème, le polyéthylène glycol protège les cellules des lèvres des attaques virales.
- La L-lysine, un acide aminé, affaiblit le virus en le privant des ressources nécessaires à sa réplication.

Boutons de fièvre – non merci!

®LIPACTIN gel

- agit rapidement
- soulage les symptômes: brûlures, démangeaisons, tensions locales désagréables, rougeurs, enflures
- favorise le processus de guérison dès le départ

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

®LIPACTIN gel est un médicament. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

Dermatologica Widmer

vir ou au penciclovir sont le traitement le plus adapté. Ces deux substances actives empêchent la multiplication du virus, apaisent les douleurs et abrègent le cours de la maladie. Toutefois, elles n'agissent que pendant quelques heures; il est donc primordial de les appliquer très régulièrement. Si l'on préfère un traitement à base de plantes, on recourra à l'huile d'arbre à thé ou à l'extrait de mélisse.

Pendant la phase aiguë

Si des vésicules sont déjà visibles, la plus grande prudence s'impose. Même si les boutons de fièvre sont contagieux quel que soit leur stade de développement, la phase d'apparition des vésicules est particulièrement délicate. Interdiction d'embrasser qui que ce soit! Le mieux, pendant cette période, est d'utiliser de l'essuie-tout jetable plutôt que des essuie-mains en tissu ou de laver ces derniers après chaque usage à au moins 60 °C. Par ailleurs, évitez à tout prix de percer les vésicules; appliquez la crème contre les boutons de fièvre de préférence à l'aide d'un coton-tige et veillez à une bonne hygiène des mains. Pour éviter que le virus ne gagne les yeux, renoncez aussi pendant cette période à porter des lentilles de contact.

Bisous vite réautorisés

Pour accélérer la guérison, les crèmes au zinc sont intéressantes du fait de leurs propriétés anti-inflammatoires. Le dentifrice ou le miel peuvent aussi être utiles: le premier a un effet asséchant tandis que le deuxième désinfecte et favorise la cicatrisation. Si vous n'aimez pas les crèmes, vous pouvez aussi coller de petits pansements hydrocolloïdaux sur la lésion. Ils permettent même de mettre du rouge à lèvres. Sous le pansement, qui ne se retire que quand il commence à se décoller tout seul, la peau cicatrice plus vite. Il empêche aussi que le virus ne se propage. Pour les boutons trop étendus pour être couverts par un pansement, il existe des crèmes à effet pansement. Une fois appliquées, elles forment un film fin, même sur les zones de peau irrégulières.

Consulter rapidement

L'encadré ci-dessus vous indique quand consulter un médecin. Dans ces circonstances particulières, la visite chez le médecin doit intervenir le plus rapidement possible, car les comprimés qu'il vous prescrira pour stopper la multiplication du virus agissent mieux à un stade précoce. Il faudra encore quelques années avant qu'on ne dispose d'un vaccin efficace contre les herpèsvirus. Jusque-là, le mot d'ordre reste donc: renforcez votre système immunitaire, respectez les mesures de prévention, limitez les bisous, appliquez de la crème ou des pansements spécifiques et, surtout, restez zen! ■

Quand faut-il consulter?

- Si un bouton de fièvre apparaît à l'approche du terme de la grossesse ou peu après l'accouchement. Le virus peut affecter les organes ou le cerveau du bébé et s'avérer très dangereux pour le nouveau-né.
- Si des vésicules apparaissent à hauteur des yeux: non traité, l'herpès oculaire peut conduire à la cécité.
- Si l'infection dure plus de 2 semaines: en plus de l'infection par l'herpès, une infection bactérienne peut se développer sur la peau lésée; elle exige un traitement antibiotique.
- Si les vésicules couvrent une zone étendue ou si elles se propagent à une autre région du corps comme la région génitale.
- Si vous ressentez une sensation intense de malaise général. Très rarement, le virus peut gagner le cerveau et y déclencher une inflammation dangereuse.
- Si votre système immunitaire est fortement affaibli, comme c'est parfois le cas chez les patients sidéens.
- Si vous souffrez de névrodermite ou de psoriasis et que les vésicules apparaissent sur des zones de peau déjà endommagées par la maladie: des complications telles qu'une méningite ou un état septique peuvent survenir.

TEBO *Lip*® à l'huile de l'arbre à thé
En cas d'irritations des lèvres et des commissures des lèvres

• soigne
• apaise
• régénère

WILD Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz www.wild-pharma.com

Homéopathie

Boutons de fièvre – comment s'en débarrasser au plus vite ?

Tout a commencé lundi : brusquement, la lèvre de Stefan a commencé à picoter, brûler et tirailler. Le lendemain sont tout d'abord apparues de petites protubérances, puis des vésicules suintantes qui, malheureusement, se sont aussi avérées très douloureuses. « Une fois de plus, tout me tombe toujours dessus en même temps ! », pense-t-il avant d'appeler son homéopathe. Celui-ci sait comment l'aider rapidement.

Jacqueline Ryffel, pharmacienne

Les boutons de fièvre qui se forment autour des lèvres sont dus au virus *Herpes simplex*. Après la première contamination, celui-ci reste présent dans les cellules de la peau et se réactive à l'occasion d'un déficit immunitaire ou d'une émotion vive. Si vous êtes sujets aux boutons de fièvre, commencez un traitement de fond, p. ex. en homéopathie grâce aux conseils d'un bon médecin homéopathe.
En homéopathie, le traitement repose avant tout sur l'observation et la compréhension des symptômes de chaque patient. Comment la douleur se manifeste-t-elle ? Qu'est-ce qui l'apaise et qu'est-ce qui l'aggrave ? Dans quel état d'esprit se trouve le patient ? Comparez vos observations avec les caractéristiques des différents médicaments et faites le choix approprié.

Si les vésicules démangent intensément, si le fait de frotter ou de gratter renforce les démangeaisons, si la chaleur (compresses chaudes) apporte une amélioration et si le patient est généralement très agité, prenez ***Rhus toxicodendron 30 CH.***

Si les commissures des lèvres sont très sèches, gercées et couvertes de croûtes, si la douleur est piquante comme celle d'une écharde, si le toucher, les secousses et le froid l'aggravent et si le patient est irrité et hargneux, prenez
Nitri acidum (Acidum nictricum) 30 CH.

Posologie

Diluez 5 globules dans un demi-verre d'eau et avalez une gorgée toutes les deux heures pendant 3 jours maximum.
Si vous n'observez aucune amélioration, essayez l'autre remède homéopathique.

Fatigué, fatigué, fatigué, fatigué...

Energie et vitalité avec
FLORADIX®

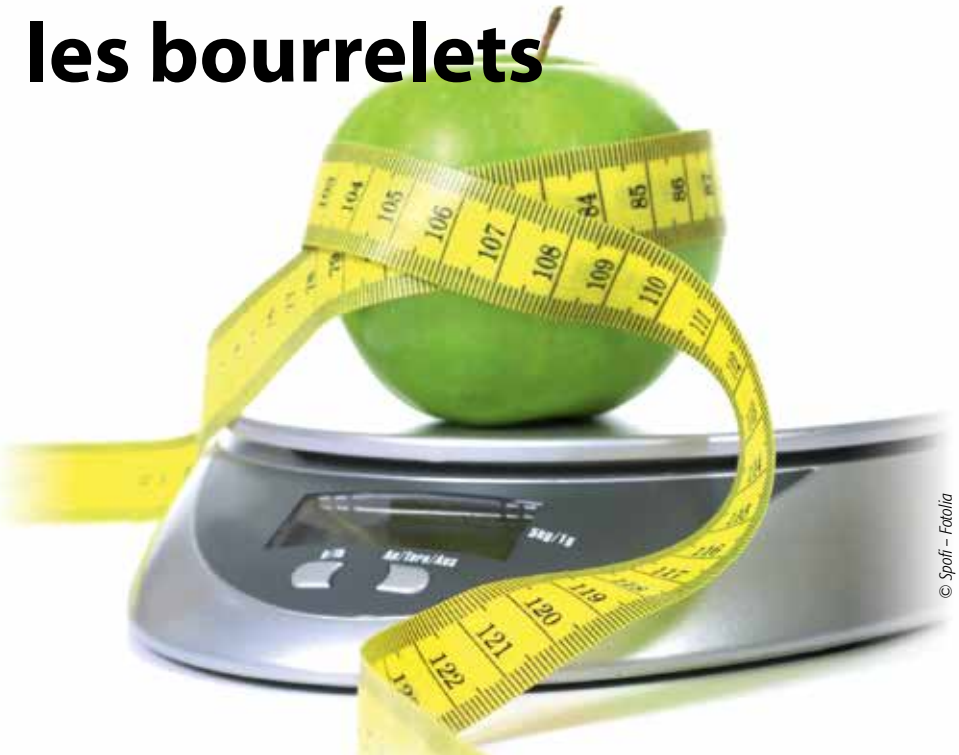
Particulièrement bénéfique aux femmes

Demandez dès maintenant votre échantillon gratuit en pharmacie, droguerie ou magasin diététique. (jusqu'à épuisement des stocks)

WWW.FLORADIX.CH

Contrôler son poids

Comment éliminer les bourrelets



© Spofi – Fotolia

Vos excès de gourmandise se lisent-ils sur vos hanches, votre ventre ou vos fesses ? Minka Meili, pharmacienne à l'officine Apotheke im Brühl à Zurich, nous explique comment certains produits thérapeutiques peuvent alléger, c'est le mot, le parcours du combattant des personnes décidées à perdre quelques kilos.

Runa Salvisberg

Madame Meili, que nous propose la pharmacie pour nous aider à perdre du poids ?

Minka Meili : Cela dépend entièrement des habitudes alimentaires de chacun. Il existe des capsules, des comprimés ou des sticks, par exemple à base de substances gonflantes, qui rassasient rapidement. Par ailleurs, la tendance est aux produits qui réduisent l'absorption des glucides et des graisses alimentaires. D'autres produits également très appréciés sont les soupes et les shakes, qui peuvent remplacer des repas complets.

Qu'est-ce qui distingue un médicament que seul le médecin peut prescrire d'un produit thérapeutique en vente libre ?

Les produits thérapeutiques librement disponibles en pharmacie ont un mode d'action mécanique ou physique : leurs composants sont éliminés par l'intestin sans exercer d'effet pharmacologique. Il en va autrement des médicaments délivrés sur ordonnance, qui ne sont indiqués que chez les patients obèses : ils agissent sur la physiologie de l'organisme et pénètrent dans la circulation. Ils font l'objet de plusieurs études et procédures de contrôle avant d'être autorisés par Swissmedic. C'est important parce que la prise de tels médicaments peut entraîner des interactions et des effets indésirables sévères.

Vous avez mentionné les shakes. Que contiennent-ils ?

Ils ont une haute teneur en protéines et sont enrichis en vitamines et en sels minéraux.

Quelle est l'action des protéines ?

Les protéines sont particulièrement rassasiantes. Contrairement aux glucides, elles n'élèvent pas le taux de glucose sanguin, d'où une libération nettement moindre d'insuline dans le sang. Cela active le métabolisme et la combustion des graisses, tandis que la masse musculaire est conservée.

Quels sont les autres moyens de résister à une sensation de faim permanente ?

On peut essayer les fibres végétales, que l'on prend environ une demi-heure avant les repas. Elles ont un effet rassasiant, car le contenu de ces capsules ou comprimés

e-cigarette FREE:
la nouvelle génération.

Réduisez votre consommation de cigarettes!

Après de nombreuses phases de tests, la e-cigarette FREE a été perfectionnée: elle est **plus solide, plus commode** et offre **une expérience de goût encore plus intense et plus durable**, grâce à l'amélioration du processus de formation de vapeur.

Pour beaucoup de ses utilisateurs, la e-cigarette FREE est un **très bonne solution pour réduire la consommation de cigarettes** et pour découvrir de nouvelles sensations.

Disponible dans votre pharmacie!
Plus d'informations sur www.ifeel-free.ch

gonfle pour atteindre jusqu'à 50 fois son volume initial dans l'estomac, mais seulement si l'on absorbe beaucoup de liquide.

Les pommes de terre, les pâtes et le pain – consommés en grande quantité – font grossir...

Ces aliments contiennent une part élevée de glucides. Leur absorption par l'intestin peut être diminuée par un principe actif végétal basé sur un complexe glycoprotéique extrait de haricots.

La faim ne revient-elle pas très rapidement ?

Non, au contraire! Comme l'intestin absorbe moins de glucides, le taux de glucose sanguin n'augmente plus si brusquement et on n'est plus saisi de ces redoutables crises de fringale. Toutefois, les diabétiques qui prennent un produit de ce type doivent absolument surveiller leur glycémie.

Les « poignées d'amour » et la « brioche » sont des accumulations de graisse. Or, vous avez mentionné au début un remède qui lie les graisses...

C'est le principe de fonctionnement de la Litramine, que l'on prend après le repas. Cette substance est extraite du figuier de Barbarie. Ce produit permet de faire d'une pierre deux coups: la Litramine lie les graisses dans l'estomac et réduit du même coup l'absorption de cholestérol. Une autre substance, également disponible en vente libre, qui agit selon un principe similaire à la Litramine végétale est le chitosan. On l'extrait de la carapace des crevettes et autres crustacés.

Comment savoir lequel de ces principes actifs me convient le mieux ?

C'est une question cruciale, car le produit à recommander au client dépend fortement de ses habitudes alimentaires. Au pharmacien de découvrir pendant l'entretien-conseil si le client aime les repas gras et consistants ou préfère une alimentation riche en glucides.

Faut-il craindre des effets secondaires ou des interactions avec les produits mentionnés ?

Une sensation de réplétion ou des ballonnements sont des manifestations fréquentes pendant les premiers jours. Des interactions, par exemple avec des antidiabétiques ou avec la pilule, sont possibles pour certaines substances.

Minka Meili, pharmacienne, Apotheke im Brühl, Zurich

Où se situent les limites des produits que l'on prend pour contrôler son poids ?

Les produits mentionnés n'ont qu'une fonction de soutien. Le passage à une alimentation responsable et équilibrée est une étape incontournable pour contrôler son poids à long terme. Il est important aussi de bouger régulièrement: je conseille personnellement l'emploi d'un podomètre. Il est particulièrement motivant de pouvoir lire en permanence sur l'écran le nombre de pas déjà parcourus sur le chemin d'une silhouette de rêve.

«Maigrir est un plaisir»

Avec le nouvel InShape-Biomed® shake sans lactose* au goût subtil de vanille

NOUVEAU

saveur
YAOURT À LA VANILLE
VANILLA-SHAKE

sans lactose-*, sans gluten

BioMed®

Biomed AG, 8600 Dübendorf
© Biomed AG. All rights reserved.

Substitut de repas pour contrôle du poids

*teneur en lactose <0.1 g /100 ml si préparé avec du lait délactosé

Du bon usage des sels de Schüssler

« Des solutions contre la diarrhée et les vomissements »

Avec l'hiver, les virus sont de retour ! Et les virus du rhume ne sont pas les seuls à sévir : chaque hiver le nombre des infections gastro-intestinales connaît une envolée.

Sandra Ruch, pharmacienne

Sandra Ruch, pharmacienne, Pharmacie de la Gare, Aarau

Il fait chaud, le soleil resplendit et vous voilà cloué(e) au lit par un mal de ventre dans votre chambre d'hôtel... ou tout simplement à la maison, d'où vous pouvez contempler les sommets enneigés plutôt que les palmiers. Car la diarrhée ne touche pas seulement les voyageurs. Comme les virus de la grippe classique, les agents responsables de la « grippe intestinale » se propagent avec une facilité déconcertante en hiver.

La gastro-entérite guérit le plus souvent spontanément en deux jours. Si ce n'est pas le cas, il faut consulter. Pour vous protéger de la déshydratation, buvez beaucoup et prenez des sels minéraux. L'association des trois sels de Schüssler ci-dessous a fait ses preuves dans de nombreux cas :

Sel de Schüssler n° 3

Ferrum phosphoricum (phosphate de fer). Le fer est l'un des composants des globules rouges mais il joue aussi un rôle majeur dans le système immunitaire. *Ferrum phosphoricum* est ainsi également connu comme le « sel du système immunitaire ». Il aide l'organisme à lutter contre les agents pathogènes responsables de la diarrhée.

Sel de Schüssler n° 5

Kalium phosphoricum (phosphate de potassium) renforce les défenses immunitaires et favorise l'élimination des toxines en cas de diarrhée nauséabonde. Il contribue au renouvellement de la muqueuse intestinale et à l'absorption des nutriments, ce qui raccourcit le temps de convalescence après la maladie.

Sel de Schüssler n° 8

Natrium chloratum (chlorure de sodium, sel de cuisine). Le chlorure de sodium régule l'équilibre hydrique de l'organisme et joue un rôle clé dans l'absorption des nutriments, deux fonctions utiles pour compenser les pertes d'eau et de nutriments provoquées par la diarrhée. ■

Posologie

Pendant la phase aiguë, prenez un comprimé de chaque sel toutes les 5 minutes pendant 2 heures (ou diluez 10 comprimés dans ½ tasse d'eau chaude), jusqu'à ce que vous observiez une amélioration. Ensuite, 2 comprimés de chaque sel toutes les 2 heures suffiront.

Sels minéraux biochimiques selon le Dr Schüssler

Soutiennent l'équilibre

- Soulagent les troubles quelles que soient leurs causes
- Exercent une influence positive sur la fonction des organes
- Sont bien tolérés et leur emploi est simple

Minéraux équilibrants pour votre santé

Biochemische Mineralsalze nach Dr. Schüssler
OMIDA
OMIDA® HOMÖOPATHIE

Disponible dans votre pharmacie.

Distribution : OMIDA AG · 6403 Küssnacht a.R. · www.omida.ch

La solution aux mots fléchés du numéro astreaPHARMACIE de décembre 2013 se trouve en page 47.

Les gagnantes et gagnants de l'édition astreaPHARMACIE de novembre 2013 ont chacun reçu leur prix. La solution était : MANDARINE.

La solution aux mots fléchés ci-dessous sera publiée dans le prochain numéro d'astreaPHARMACIE.

Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier.

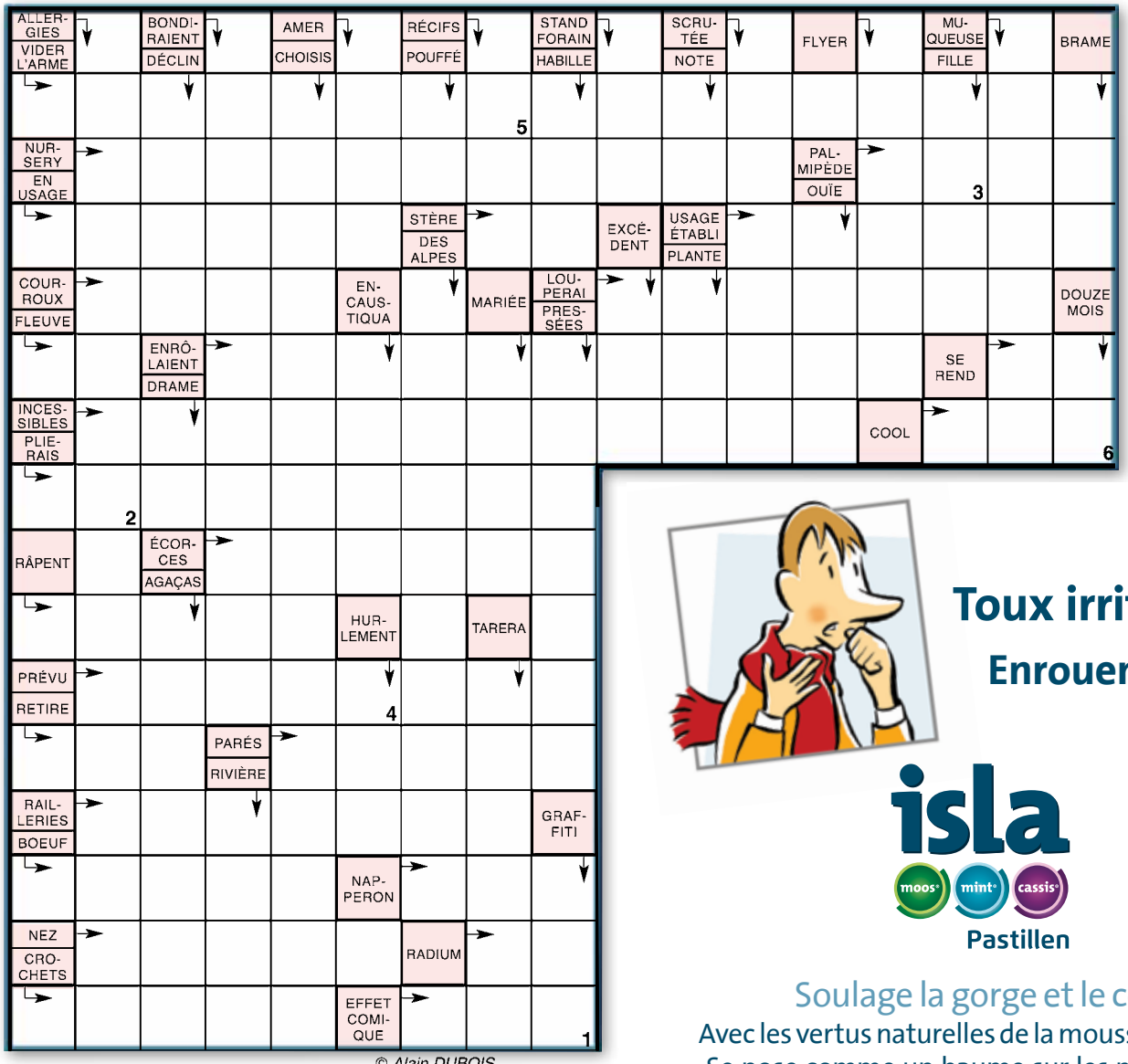
Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.

Vous pouvez également transmettre votre solution par téléphone (voir ci-dessous).

Coffret de soin de la mer Morte

Gagnez l'un des dix « Coffrets-cadeaux de soins à la grenade DermaSel® »

DERMASEL®



© Alain DUBOIS

1	2	3	4	5	6

Vous pouvez enregistrer la solution au **numéro de téléphone 0901 800 200** (sans indicatif).

Indiquez clairement votre réponse et votre adresse sur demande du répondeur automatique.

L'appel (taxe de conversation incluse) coûte 90 centimes. Il est également possible d'inscrire la réponse sur une carte postale et de l'envoyer à : **astreaPHARMACIE, Mots fléchés, Baarerstrasse 112, 6302 Zoug**

Date limite d'envoi : 28 février 2014.

Toux irritative?
Enrouement?

isla
moos mint cassis
Pastillen

Soulage la gorge et le cou
Avec les vertus naturelles de la mousse d'Islande
Se pose comme un baume sur les muqueuses
Aide à la gorge de récupérer

En pharmacie et droguerie.
www.pharmamedica.ch

Carbolevure®

Contre les diarrhées et les ballonnements

Chez le nourrisson, l'enfant et l'adulte

Association charbon actif et levure

Ceci est un médicament.
Veuillez consulter la notice d'emballage.

Pierre Fabre Pharma
RobaPharm

www.carbolevure.ch •
info@pierre-fabre-pharma.com

SOIN TEINTÉ HYDRATANT UV 20

La nouvelle CC Cream 6 EN 1 de Louis Widmer assure un teint frais, naturel et harmonieux.

Elle s'applique le matin sur la peau nettoyée. Il faut éviter le contour des yeux. En cas d'utilisation régulière, elle atténue à long terme les petites ridules et rééquilibre les troubles de la pigmentation. Par ailleurs, elle a un effet hydratant et protège contre les rayons UV. Cette émulsion existe en deux teintes.

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

www.louis-widmer.ch

Lubex anti-age vitamin C concentrate pour une peau plus unifiée et plus jeune!

Lubex anti-age vitamin C concentrate est un concentré hautement dosé, qui lisse les rides, réduit les taches pigmentaires et de vieillesse et confère à la peau un aspect plus homogène et plus jeune. **Lubex anti-age vitamin C concentrate** combine des actifs hautement concentrés sous une forme bien tolérée par la peau, repulpe la peau de l'intérieur et l'hydrate intensivement.

Lubex anti-age vitamin C concentrate est adapté à tous les types de peau et s'applique avant la crème de jour ou la crème de nuit. Vous pouvez utilisez **Lubex anti-age vitamin C concentrate** en cure pendant 1 ou 2 mois et même au-delà.

Permamed SA, 4106 Therwil
www.lubexantiage.ch

Tout ce qu'il faut à mes ongles

Nos ongles et nos mains sont éprouvés quotidiennement. Les élément extérieurs de toute sorte et l'acidité des produits de nettoyage peuvent mettre les ongles à rude épreuve, les dessécher et les rendre cassants.

Les mains et les ongles restent au centre de tous nos mouvements et de nos gestes et doivent donc avoir une apparence soignée. Les ongles constituent la carte de visite de notre personnalité.

DIKLA soins pour les ongles vous propose un choix abondant de produits de soin de haute qualité. Les ingrédients soigneusement sélectionnés rendent vos ongles plus résistants et vous offrent une aide précieuse en cas de problèmes d'ongles.

www.dikla.ch

DIKLA
SWISS PROFESSIONAL MANICURE

Parfaitement soigné lors de refroidissements

La saison des refroidissements a commencé.

Similasan vous soutient en cas de rhume, toux bronchique et d'inflammations de la bouche et de la gorge.

Similasan

Veuillez lire la notice d'emballage.
Similasan AG | www.similasan.com

Grippe ? Refroidissement ?

Fluimucil Grippe Day&Night soulage les symptômes des maladies grippales et de refroidissement grâce à sa thérapie, adaptée aux besoins du jour et de la nuit.

12 cpr. Day
4 cpr. Night

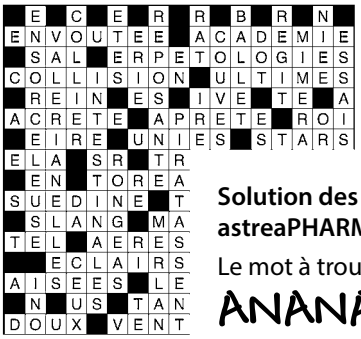
Lire la notice d'emballage.

Les comprimés effervescents pour le jour (comprimé Day) soulagent douleurs, fièvre, toux productive et nez bouché sans provoquer des symptômes de somnolence. Ceux pour la nuit (comprimé Night), en plus de l'action analgésique et antipyrétique, calment la toux et soulagent la congestion nasale, facilitant la respiration et le repos nocturne.

Le bon rythme, jour et nuit.

Zambon Suisse SA

Zambon



Solution des mots fléchés du numéro astreaPHARMACIE décembre 2013

Le mot à trouver était

ANANAS

Tirage total vendu : 130 632 exemplaires
Tirage gratuit : 69 254 exemplaires (certifiés REMP 2012)

Numéro : 1/2 – janvier/février 2014

Edition : Healthcare Consulting Group SA
Baarerstrasse 112, 6302 Zoug, téléphone 041 769 31 40
plemp@healthcons.ch

pharmaSuisse
Sur mandat de pharmaSuisse,
la Société Suisse des Pharmaciens

Annonces et marketing : Healthcare Consulting Group SA

Rédaction : Dr pharm. Chantal Schlatter (rédactrice en chef)
cschlatter@healthcons.ch

Graphisme : Healthcare Consulting Group SA

Photo de couverture : Mike Niederhauser, www.merlinphotography.ch

Impression et distribution : ib-Print AG
Seetalstrasse 2, 5703 Seon

Copyright : Tous les droits sont réservés pour tous les pays, y compris la traduction et l'adaptation. Toute réimpression ou copie de texte, ainsi que toute utilisation sur des supports électroniques, optiques ou multimédias, sont soumises à autorisation.

Ce qui vous attend dans le numéro de mars 2014

« Pro-âge »
Vitamines, minéraux et bien d'autres choses encore pour vos plus belles années.

Arthrose et rhumatisme
Les solutions de la pharmacie pour soulager les douleurs.

Maux de tête
Anodins ou inquiétants ?

Incontinence
Moyens auxiliaires et options thérapeutiques pour une meilleure qualité de vie.

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le **1er mars 2014.**

astrea PHARMACIE

Le magazine officiel offert par votre pharmacie

Midro®
Tabs
Laxatif à base de plantes
Midro®
Tee
Laxatif à base de plantes
15 sachets 1,5 g
Posologie individuelle
Constipé de temps en temps?
Midro®. Laxatif à base de plantes
en cas de la constipation occasionnelle.
Sans ordonnance en pharmacie et droguerie.
Ce sont des médicaments. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.
Midro AG, CH-4125 Riehen

Fluimucil®

Toux grasse

Fluimucil Toux grasse dissout le catarrhe et en favorise l'expectoration, calmant ainsi la toux.
Son action antioxydante protège en outre les voies respiratoires.
Fluimucil Toux grasse contient l'acétylcystéine originale issue de la recherche des laboratoires Zambon.
Fluimucil Toux grasse : qualité, recherche et expérience.

Ciao toux grasse ! Les voies respiratoires remercient.

Lisez la notice d'emballage.

Zambon Suisse SA, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambon-ch.ch

Zambon